

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
(Studi Kasus Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

EVA RUSDIANA PUSPITASARI

NIM : 1504046084

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2019

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Eva Rusdiana Puspitasari**

Nim : 1504046084

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa FUHUM, UIN Walisongo Semarang)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya, kecuali pengetahuan dan informasi yang diambil penerbitan maupun belum atau tidak diterbitkan di cantumkan sebagai sumber refrensi yang menjadi bahan rujukan.

Semarang, 25 Oktober 2019

Penulis



Eva Rusdiana Puspitasari

NIM: 1504046084

**FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
(Studi Kasus Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Oleh :

EVA RUSDIANA PUSPITASARI


NIM : 1504046084

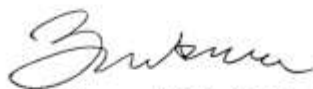
Semarang, 25 Oktober 2019

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II


Assoc. **Prof. Dr. H. Sulaiman, M.Ag**
NIP. 197306272003121003


Wisnu Buntaran, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197208142007011022

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (Tiga) Eksemplar

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Eva Rusdiana Puspitasari

Nim : 1504046084

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa FUHUM, UIN Walisongo Semarang)


Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum wr.wb

Semarang, 25 Oktober 2019

Pembimbing I

Pembimbing II


Assoc. **Prof. Dr. H. Sulaiman, M.Ag**
NIP. 197306272003121003


Wisnu Buntaran, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197208142007011022


PENGESAHAN

Skripsi Saudara Eva Rusdiana Puspitasari No.Induk 1504046084 dengan judul "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang)" telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal 18 Oktober 2019. Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana (S.1) dalam Ilmu Ushuluddin.

Ketua Sidang


H. SUKENDAR, M.Ag. MA
NIP. 197408091998031004

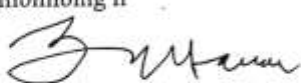
Pembimbing I


Dr. H. Sulaiman, M.Ag
NIP. 197306272003121003


Penguji I


BAHRON ANSHORI, M.Ag
NIP. 197505032006041001

Pembimbing II


Wisnu Buntaran, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197208142007011022

Penguji II


SRI REJEKI, S.Sos.I., M.Si
NIP. 197903042006042001..

Sekretaris Sidang


FITRIYATI, S.PSi. M.Si
NIP. 19690725200501200

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (الانشراح: ٦)

Artinya : Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (QS. Al-Baqarah: 286)

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada "Pedoman Transliterasi Arab-Latin" yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 158 Tahun 1987. Berikut penjelasan pedoman tersebut:

A. Kata Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus.

Dibawah ini daftar huruf Arab itu dan Transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kha	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Esdan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ain	‘	komaterbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ-	Fathah	A	A
◌ِ-	Kasrah	I	I
◌ُ-	Dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arabnya yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َـيَ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
◌َـوْ	Fathah dan wau	Au	a dan u

3. Vokal Panjang (maddah)

Vokal panjang atau maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fathahdanalif	Ā	a dangaris di atas
يَ	Fathahdanya'	Ā	a dangaris di atas
يِ	Kasrahdanya'	Ī	i dangaris di atas
وُ	Dhammahdanwau	Ū	u dangaris di atas

C. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua yaitu:

1. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah (t)

2. Ta marbutah mati

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah (h)

3. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contoh:

روضة الاطفال : raudah al-atfāl

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh:

زَيْن: zayyana

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf al namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah.

1. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf (1) diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

2. Kata sandang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula bunyinya. Baik diikuti oleh huruf syamsiyah maupun huruf qamariyah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh:

الرَّجُلُ : ar-rajulu

F. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Jika hamzah itu terletak di awal kata, maka hamzah itu tidak dilambangkan karena dalam tulisan Arab berupa alif.

Contoh:

شَيْءٌ : syai'un

G. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan. Maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh:

فَاَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ : Fa aufu al-kaila wa al-mîzāna

H. Huruf kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu

didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersendiri, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh:

وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ : wa mā Muhammadun illā rasuul

Penggunaan huruf kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain, sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh:

لله الأمر ج

UCAPAN TERIMAKASIH

بسم الله الرحمن الرحيم

Segala puji bagi Allah SWT. Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyanyang bahwa berkat rahmat, taufiq dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi kasus Mahasiswa FUHUM, Uin Walisongo Semarang)”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas dan syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata 1 (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang jurusan Tasawuf Psikoterapi.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberadaan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta partisipasi dari berbagai pihak. Untuk itu penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Fitriyati, S. Psi, M. Si dan Bapak Ulin Ni'am Masruri. M. A selaku ketua dan sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan izin pemulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Sulaiman, M. Ag dan Bapak Wisnu Buntaran, S. Psi., M. si., Psikolog, selaku dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

5. Para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, khususnya dosen Tasawuf Psikoterapi (TP) yang telah mengajarkan ilmunya kepada penulis.
6. Babah Yai Fadholan Musyaffa' Lc, MA selaku pengasuh Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun dan Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang yang tak henti-hentinya memberikan motivasi dan juga doa kepada seluruh santrinya.
7. Ayahanda Ruskijan, Ibunda Sariyem, dan adek tercinta Ida kusumawati, Muhammad Faizin, Ageng Pramuja Fajar Pancasona, Liya Sulistiyani, Ibnu Dwi Setiawan, Elin Triani dll yang tak henti-hentinya memberikan dukungan, baik berupa materi maupun non materi serta selaku mendoakan dan memotivasi secara terus menerus di setiap perjalanan penulis.
8. Para Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang telah membantu dan bersedia menjadi responden penelitian ini.
9. Sahabat-sahabat Pondok Pesantren Fadhlul Fadhlun (Ulul Umami, Nada Mutiya Zahro, Inayah, Iffatul Maula, Ida Mukhoyyaroh, Anggita Luthfiana Safitri, Prastika Afiani, Amalia Zakiyah, Zakiyatul Mubarakah, Anisya Meila Lutfi, Fatmawati Puji Lestari, Intan Sofiyana, Nunun Gudyasari, Khofifah Lutfiana, Dian Ayu Havifah, dan Lita Khoerunnisa Sufa) yang telah menemani dan memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat Ma'had Al-Jami'ah Walisongo Semarang (Nur Jannah, Niswatul Khusniyyah, Ghoyatul Qoshwa, Siska Prastiwi dan Zulfa Fitriyana Nasriyah) yang selalu membimbing dan memberikan semangat dalam penulisan ini.
11. Sahabat-sahabat Srikandhi (Mutia Dewi, Sisca Elita Andriani, Sohibatul Umaroh, Amira Ya'azin dan Ani Maskanah) yang telah menemani penulis dari awal kuliah hingga sampai sekarang ini.
12. Sahabat-sahabat seperjuangan (Ani Rahmawati, Faridatul Amanah, Ismaliya Rohmi dan Suci Istiqomah) yang telah mengajarkan makna persahabatan sampai sekarang ini.

13. Keluarga Besar Tim KKN Posko 64 Kelurahan Wilalung, Demak yang sudah bekerjasama selama 45 Hari.
14. Rekan-rekan serta semua pihak terkait yang telah banyak membantu dan memberikan dorongan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Harapan penulis, semoga kebaikan dan keikhlasan dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Akan tetapi penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik bagi penulis maupun pembaca pada umumnya. Aaamiiin.

Semarang, 25 Oktober 2019

Penulis,

Eva Rusdiana Puspitasari

NIM: 1504046084

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN DEKLARASI KEASLIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH.....	xii
HALAMAN DAFTAR ISI.....	xv
HALAMAN ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian Dan Manfaat Penelitian	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
D. Kajian Pustaka	7
E. Metode Penelitian	8
1. Jenis Penelitian.....	8
2. Waktu dan Tempat Penelitian	10
3. Sumber Data	10
4. Teknik Pengumpulan Data	11
5. Teknik Analisis Data	13

F. Sistematika Pembahasan.....	14
--------------------------------	----

BAB II KECEMASAN DAN MAHASISWA

A. Kecemasan	17
1. Pengertian Kecemasan.....	17
2. Macam-Macam Kecemasan	20
3. Gejala-Gejala Kecemasan	21
4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan	24
5. Bentuk-Bentuk Kecemasan	28
6. Tingkatan Kecemasan	35
B. Mahasiswa.....	37
1. Pengertian Mahasiswa	37
2. Ciri-Ciri Mahasiswa	37
3. Peran Mahasiswa	39
4. Fungsi Mahasiswa	40

BAB III PROFIL MAHASISWA FUHUM UIN WALISONGO SEMARANG

A. Kecemasan Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang	43
1. Kecemasan Ringan	46
2. Kecemasan Sedang.....	47
B. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	49
1. Standar Kompetensi.....	49
2. Kuliah Sambil Kerja	51

3. Tekanan Lingkungan.....	52
BAB IV ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN TERHADAP MAHASISWA FUHUM, UIN WAISONO SEMARANG YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI	
A. Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan Terhadap Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi.....	59
B. Analisis Solusi Kecemasan Mahasiswa FUHUM Di UIN Walisongo Semarang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi	68
1. Solusi Internal	69
2. Terapi Perilaku	73
3. Terapi Konseling	74
4. Terapi Keluarga.....	75
5. Terapi Relaksasi	76
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
C. Penutup	81

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Kecemasan adalah gangguan perasaan akibat dari manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, sehingga memunculkan rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian di masa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir semester yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami gangguan psikologi seperti cemas, takut, stress, dan depresi. Namun kondisi psikologis setiap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari masing-masing individu sangat berbeda terhadap kecemasan tersebut. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor.

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan metode deskriptif kualitatif yaitu mengumpulkan informasi mengenai status gejala menurut apa adanya dari responden pada saat penelitian dilakukan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Desember 2018 sampai dengan Bulan Agustus 2019 di Fakultas Ushuludin dan Humaniora (FUHUM) UIN Walisongo Semarang dengan responden 8 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kemudian data tersebut diolah dan disusun kedalam bentuk kalimat deskriptif sehingga lebih mudah dalam memahami.

Dari hasil penelitian ini penulis menyatakan bahwa secara garis besar faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab kecemasan para mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesulitan dalam awal mengerjakan skripsi seperti pengajuan judul, referensi buku yang diperlukan, kebiasaan menunda (males), faktor kemampuan dan teman, menghindari masalah yaitu kerja, bermain-main dan tidak mencari jalan keluar, malu atau minder dengan orang tua dan teman. Sedangkan faktor eksternal meliputi Standar kompetensi kelulusan (hafalan Al-Qur'an, Hadits, TOEFL, dan IMKA) dan kesulitan

bertemu dengan dosen yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi, kuliah sambil kerja karena ingin mandiri, maupun tekanan lingkungan seperti keluarga, dosen dan teman.

Kata kunci: Kecemasan, Mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia mempunyai kebutuhan untuk mempertahankan eksistensi hidupnya, sehingga muncul dorongan, usaha, dan kepercayaan untuk memenuhi kebutuhan. Salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah memiliki rasa aman. Kebutuhan rasa aman berhubungan dengan keseimbangan, perlindungan, keteraturan atau keadaan bebas dari rasa takut, khawatir, tegang, dan cemas. Tidak terpenuhinya rasa aman, menimbulkan rasa cemas, khawatir, dan takut sehingga dapat menghambat pemenuhan kebutuhan lain. Rasa kecemasan dan ketakutan yang terus menerus dapat menimbulkan gangguan emosional pada seseorang, misalkan dalam kegiatan belajar, berinteraksi, dan memahami.¹

Gangguan emosional dalam wujud kecemasan yaitu semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang jelas.² Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi kemungkinan

¹ Ishaq Husaini Kuhsairi, *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*, Jakarta: Institute For Islamin Culture dan Thought (IFIC), 2012, h. 30.

² Kartini dan Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan Jilid 3*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003, h. 129.

datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.³

Perasaan cemas biasanya muncul apabila individu berada dalam suatu keadaan yang dirasa akan merugikan dan mengancam diri individu, pada saat individu merasa tidak berdaya menghadapinya, kemudian apa yang dicemaskan belum tentu terjadi, sehingga perasaan cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan oleh individu sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir, gelisah, dan takut.⁴

Anxiety (kecemasan) merupakan suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Banyak hal yang harus dicemaskan misalnya, kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, relasi internasional, dan kondisi lingkungan, merupakan beberapa hal yang dapat menjadi sumber kekhawatiran adalah normal bahkan adaptif, untuk cemas mengenai aspek-aspek hidup tersebut. Kecemasan bermanfaat bila hal tersebut mendorong seseorang untuk memotivasi diri individu. Kecemasan adalah respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa menjadi abnormal bila tingkatannya tidak sesuai dengan proporsi ancaman.⁵

³ V. Mark Durand David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Ke-IV*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet I, 2006, h. 159

⁴ Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi Islam Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001, h. 156.

⁵ S. Jeffrey, Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Yogyakarta: Erlangga, 2003, h. 163.

Dewasa ini keadaan tersebut di atas, telah melanda dalam berbagai sendi kehidupan. Tidak terkecuali adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah mahasiswa tingkat akhir yang sudah tidak mempunyai mata kuliah selain menyusun skripsi. Mahasiswa pun tidak luput dari kecemasan. Salah satu yang menjadi stressor atau kecemasan dalam kehidupan mahasiswa adalah tuntutan dalam pendidikan. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh nilai yang baik, tetapi juga untuk memahami, mendalami, dan mampu mempraktekkan ilmu yang telah dipelajarinya. Perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor munculnya kecemasan pada mahasiswa.⁶

Secara prosedural, kemampuan dan kesiapan mahasiswa akan diuji dengan tugas akhir berupa skripsi sebagai syarat untuk mendapat gelar sarjana S1. Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing. Selain itu, penulisan juga sangat berguna bagi tenaga pendidik dan juga mahasiswa untuk

⁶ Taufik Hidayanto, *Perbedaan Kecemasan antara Mahasiswa Kedokteran yang Masuk Lewat Jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (Snmpptn) dan Swadana*, Skripsi (tidak diterbitkan), Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegidjopranata, 2007.

mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa akan ilmu pengetahuan yang didapat selama masa perkuliahan.⁷

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi seharusnya mampu menyusun skripsi dan menyesuaikan dengan ketentuan yang sudah ditentukan, namun pada kenyataannya dari hasil wawancara peneliti dengan 8 mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang terdapat 6 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami problem *anxiety* (kecemasan) dan keterlambatan studinya.

Mahasiswa mengalami hal tersebut disebabkan karena harus mengikuti ketentuan atau standar kompetensi yang ditentukan di UIN Walisongo Semarang. Standar kompetensi yang sudah ditentukan menjadi standar kelulusan bagi mahasiswa yaitu mampu mengerjakan skripsi dengan baik, mampu menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dan Hadits, dan lulus tes TOEFL dan IMKA.

Hal di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa yang kemampuan akademisnya memadai maka akan terhindar dari perasaan cemas, sedangkan mahasiswa yang kemampuan akademis kurang memadai, maka akan menyebabkan kecemasan sehingga mahasiswa kurang mampu mengimbangi dengan persyaratan-persyaratan yang sudah ditentukan. Oleh sebab itu, apabila mahasiswa dalam hal menyikapinya tidak menggunakan

⁷ Muhammad Try Hartoni, *Skripsi: Kecemasan Bimbingan Skripsi Dan Problem Solving Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*, Malang: Fakultas Psikologi, 2016.

ascape mechanism dan *defence mechanism* (penghindaran dan pelarian diri) yang tepat, maka akan lebih mudah mengalami kecemasan. Kecemasan dapat disebut sebagai situasi yang tidak menyenangkan, oleh karena itu individu berusaha sedapat mungkin untuk menghindari atau menguranginya.

Untuk menghindari terjadinya gangguan *anxiety* (kecemasan), berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan dapat menggunakan mekanisme pemecahan dengan mendekatkan diri kepada Allah. Tingkat keimanan mempunyai pengaruh yang besar dalam jiwa manusia. Hasil dari keimanan, Islam telah menampilkan bukti-bukti atas keberhasilan bahwa iman kepada Allah dapat menyembuhkan gangguan mental atau penyakit jiwa, dan menebarkan rasa aman, tentram, menjaga dari perasaan cemas, dan bentuk-bentuk gangguan yang dimunculkan dari penyakit jiwa. Apabila iman kepada Allah telah ditebarkan dalam jiwa seseorang, maka dengan mudah seseorang terhindar dari penyakit mental.⁸

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Apa sajakah faktor-faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?

⁸ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qur'ani (Psikologi dalam Perspektif Al-Qur'an)*, Solo: Aulia Press, 2007, h. 327.

2. Bagaiman upaya solusi yang dilakukan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang dalam menghadapi kecemasan mengerjakan skripsi?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor penyebab kecemasan dan pengaruhnya terhadap kondisi psikologis mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

Sedangkan manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat pengembangan ilmu khususnya tasawuf psikoterapi. Sedangkan hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan kajian bagi para peneliti dan mahasiswa yang tertarik meneliti terkait dengan kecemasan.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi untuk dapat memahami faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, sehingga mampu menurunkan atau menanggulangi kecemasan tersebut.

D. Kajian Pustaka

Penelitian ini akan mengungkap faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Penulis menyadari bahwa kajian mengenai kecemasan maupun yang berhubungan dengan mahasiswa telah banyak dilakukan, namun penelitian mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi sejauh ini peneliti ketahui bahwa belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian yang terkait dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah seperti sebagai berikut ;

1. Skripsi yang telah ditulis oleh Ali Miftah (NIM : 114411001) mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul *“Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa RSUD Tugurejo Semarang”*. Dalam skripsi ini, penelitian ini dapat mengetahui apa saja faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan pada pasien hemodialisa RSUD Tugurejo Semarang.
2. Skripsi yang telah ditulis oleh Muhammad Try Hartoni (NIM : 201110230311143) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dengan judul *“Kecemasan Bimbingan Skripsi dan Problem Solving Pada mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi”*. Dalam skripsi

ini, penelitian ini dapat mengetahui hubungan antara kecemasan bimbingan skripsi dengan problem solving pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi.

3. Skripsi yang ditulis oleh Reza Firmansyah. H (NIM : 081111008) mahasiswa Fakultas dakwah dan Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang dengan judul *“Kecemasan Mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir Studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islami”*. Dalam skripsi ini, penelitian ini dapat mengetahui untuk menemukan gejala-gejala dan penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi dan menemukan solusi perspektif bimbingan dan konseling islami yang yang efektif dan efisien terhadap mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.

E. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan di lapangan.⁹ Penelitian yang berjenis kualitatif ini melakukan pendekatan dengan mahasiswa, dipilihnya jenis penelitian kualitatif dengan pertimbangan bahwa metodologi kualitatif mencari makna, pemahaman, pengertian, *verstehen* tentang

⁹ Masri Singarimbun dan Sofian Effendi, *Teknik Penelitian Survei*, Jakarta : LP3ES, 1989, h. 3.

suatu fenomena, kejadian, maupun kehidupan manusia dengan terlibat langsung atau tidak langsung. Penelitian ini lebih menekankan analisis terhadap suatu fenomena dan berorientasi untuk menjawab pertanyaan penelitian melalui cara berfikir formal dan argumentatif. Penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian, menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.¹⁰

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai status suatu gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan. Penelitian juga tidak perlu pengontrolan terhadap suatu perlakuan.¹¹ Tujuan penelitian deskriptif adalah menggambarkan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.¹² Dengan demikian, penelitian ini akan menggambarkan atau mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

¹⁰ Aji Damanuri, *Metode Penelitian Muamalah*, Ponorogo: STAIN Ponorogo Press, 2010, h. 23.

¹¹ Sulaiman, *Diklat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*, Semarang: IAIN Walisongo, 2014, h. 5.

¹² Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1995, h. 18.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dimulai pada tanggal 21 Desember 2018 sampai selesai. Sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di Fakultas FUHUM UIN Walisongo Semarang.

3. Sumber Data

Sumber data adalah sumber dari mana data diperoleh.¹³ Data dapat dibedakan berdasarkan sumber data yang diperoleh yaitu :

a. Sumber Data Primer

Data primer adalah informasi yang memiliki hubungan dengan masalah pokok penelitian. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian, dalam hal ini peneliti memperoleh data atau informasi dengan menggunakan instrumen-instrumen yang telah ditetapkan.¹⁴ Sumber data primer dalam penelitian ini adalah informasi yang diperoleh dari 8 mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

b. Sumber Data sekunder

Data sekunder adalah penunjang dan pelengkap dalam melaksanakan suatu analisis. Data sekunder merupakan data atau informasi yang di peroleh secara

¹³ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2010, h. 4.

¹⁴ Wahyu Purhantara, *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010, h. 79.

tidak langsung dari obyek penelitian yang bersifat publik, yang terdiri atas struktur organisasi data kearsipan, dokumen, laporan-laporan, serta buku-buku dan lain sebagainya yang berkenaan dengan penelitian ini.¹⁵ Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang , teori-teori yang berhubungan dengan kecemasan mahasiswa baik berupa buku-buku maupun jurnal terkait.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan hal utama yang mempengaruhi kualitas data dan hasil penelitian.¹⁶ Dalam penelitian kualitatif, dikenal beberapa teknik pengumpulan data yang umum digunakan. Beberapa teknik yang peneliti gunakan dalam menggali data adalah:

a. Teknik Wawancara

Teknik Wawancara adalah proses memproses keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil tatap muka antara wawancara dengan informan.¹⁷ Wawancara adalah metode pengumpul data atau alat pengumpul data yang menunjukkan peneliti sebagai pewawancara mengajukan sejumlah pertanyaan

¹⁵ Ibid

¹⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta, 2010, h. 193.

¹⁷ Burhan Bungin, *Penelitian kualitatif : komunikasi, Ekonomi, Kebijakan publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta : Predana Media Group, 2007, h. 69.

pada partisipan sebagai subjek yang diwawancarai. Wawancara dalam penelitian kualitatif umumnya memiliki karakteristik mendalam (*in-depth*) karena memiliki tujuan memperoleh informasi yang mendalam tentang makna subjektif pemikiran, perasaan, perilaku, sikap, keyakinan, persepsi, niat perilaku, motivasi, kepribadian partisipan tentang suatu objek.¹⁸

Wawancara dalam penelitian kualitatif memungkinkan eksplorasi yang bersifat fleksibel tentang suatu fenomena yang menjadi interest dan menemukan aspek-aspek yang tidak terantisipasi oleh peneliti pada awal penelitian. Dalam wawancara kualitatif, peneliti akan memperoleh deskripsi yang kaya dari partisipan atau subjek penelitian terkait suatu objek fenomena yang menjadi interest dalam penelitian.¹⁹ Dengan penelitian ini objek wawancara dari penelitian ini adalah 8 Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang.

b. Teknik Observasi

Teknik observasi adalah pengamatan yang dilakukan secara sengaja, sistematis mengenal fenomena sosial dengan gejala-gejala psikis untuk kemudian

¹⁸ Fattah Hanurawan, *Metode Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers, 2016, h. 110

¹⁹ Ibid

dilakukan pencatatan.²⁰ Observasi merupakan suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikis.²¹ Dua diantara proses yang terpenting adalah proses pengamatan dan ingatan. Observasi bisa diartikan sebagai penyelidikan secara sistematis dan disengaja melalui pengamatan ke arah kejadian-kejadian yang spontan saat kejadian itu terjadi. Oleh karena itu observasi merupakan pengamatan, maka observasi menggunakan alat indera sebagai alat utama. Observasi digunakan untuk peneliti yang berkaitan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan responden yang tidak terlalu besar. Penelitian menggunakan observasi non-partspan,²² karena penulis hanya mengamati atau menyaksikan terhadap tingkah laku dan tidak ikut serta dalam kegiatan mahasiswa FUHUM UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mencari, dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data kedalam kategori, menjabarkan ke

²⁰ Joko Subagyo, *Metode Penelitian : Dalam Teori dan Praktek*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1991, h. 63

²¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif , kualitatif, D&D*, Bandung : Alfabeta, 2011, h. 145

²² Emzir, *Metodologi penelitian kualitatif analisis data*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012, h. 40

dalam unit-unit, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan di pelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.²³

Dalam menganalisa data, peneliti menggunakan metode penelitian deskriptif (*descriptive research*), penelitian deskriptif adalah untuk membuat pecandraan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat-sifat populasi atau daerah tertentu.²⁴

Adapun teknik analisa pada data penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data-data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.²⁵

Penulis mengolah data yang diperoleh berdasarkan hasil dokumentasi, wawancara dan observasi, kemudian disusun kedalam bentuk kalimat deskriptif sehingga penulis dan pembaca lebih mudah dalam memahami.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk mendapatkan gambaran tentang skripsi, penulis membagi pokok bahasan menjadi lima bab yang masih diuraikan lagi menjadi sub-sub bab. Hal ini dimaksudkan untuk lebih

²³ Djama'an Satori dan Aan Komariah, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : Alfabeta, 2012, h. 201-202

²⁴ Sugiono, *Metode Penelitian : Dalam Teori Praktek*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 1991, h. 75

²⁵ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, h. 3.

memperjelas setiap permasalahan yang dikemukakan. Adapun rincian dari kelima bab tersebut sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang akan menghantarkan pada bab-bab berikutnya yang meliputi latar belakang masalah yakni permasalahan yang diangkat adalah faktor-faktor apa sajakah yang dapat menjadi penyebab tingkat kecemasan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Tujuan dan manfaat penelitian yang berisi target yang ingin dicapai. Kajian pustaka memberikan informasi maupun referensi bagi penelitian ini. Kemudian metode penelitian merupakan acuan yang digunakan dalam melakukan penelitian. Dan sistematika pembahasan menjelaskan isi pembahasan skripsi.

Bab kedua merupakan bagian yang mencakup tentang kerangka teori dari skripsi ini. Bagian ini akan mendeskripsikan tinjauan umum tentang mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi dan seputar kecemasan yang meliputi pengertian kecemasan, macam-macam kecemasan, gejala-gejala kecemasan, tingkatan kecemasan dan faktor-faktor penyebab kecemasan.

Bab ketiga merupakan pemaparan data hasil penelitian secara lengkap atas subyek yang menjadi fokus kajian yakni data-data yang diperoleh dari observasi dan wawancara.

Bab keempat merupakan inti dari penelitian ini karena akan membahas kondisi faktor-faktor penyebab kecemasan

mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi dan upaya solusi yang dilakukan karena masing-masing subyek memiliki perbedaan tingkat kecemasan, perbedaan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasannya, dan upaya solusi yang dilakukan.

Bab kelima merupakan bab akhir dari proses pembahasan atas hasil penelitian yang berpijak pada bab-bab sebelumnya yang berisi kesimpulan, saran dan penutup.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Istilah kecemasan dalam psikologi disebut dengan *anxiety*, secara etimologi *anxiety* berarti kecemasan atau kegelisahan. *Anxiety* memiliki beberapa makna yaitu; perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekawatiran kronis pada tingkat ringan, kekawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, serta satu dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.²⁶

Secara terminologi, kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan suatu yang buruk akan segera terjadi.²⁷ Kecemasan merupakan suatu pengalaman perasaan yang menyakitkan yang timbul oleh ketegangan-ketegangan dalam alat-alat intern tubuh. Ketegangan ini akibat dari dorongan-dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan syaraf otonom.²⁸ Dengan demikian dapat

²⁶ J. P. Chaplin, *Dictionary of Psychology*, cet. 7, ter. Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999, cet. 5, h. 32.

²⁷ Jeffrey S. Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal*. . . , h. 163.

²⁸ Calvin S. Hall, Freud, terj. Dudi Misky, *Freud: Seks, Obsesi, Trauma, dan Katarsis*, Jakarta: Delaptarasa, 1995, h. 56.

disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau kurang percaya diri pada ketidakpastian di masa mendatang yang membuat seseorang gelisah serta takut bahwa suatu yang buruk akan terjadi.

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.²⁹ Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.³⁰

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb, (1994) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.³¹ Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun, cemas yang berlebihan,

²⁹ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi, Terjemahan Sari Narulita dan Miftakhul Jannah*, Jakarta: Gema Insani, Cet. 1, 2005, h. 512.

³⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta: FK UI, 2001, h. 19.

³¹ Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Universitas Indonesia (UI-Press), Jakarta, 2007, h.73.

apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Freud menjelaskan bahwa kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tapi selalu terasa.

³²

Daurand dan Barlow mendefinisikan kecemasan sebagai suasana perasaan (mood) yang ditandai dengan gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan bisa berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah dan resah) atau respons yang bersumber di otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkat dan otot yang menegang.³³

Ahli lain, priest (1994) berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhon acocella (1995) menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik secara realistik maupun

³² Jess Feist Dan Gregory J. Feist, *Theories Of Personality 7 Th Ed (Teori Kepribadian Edisi 7) Ter Hendriatno, Salemba Humanika, Jakarta, Cet II, 2011, h. 38.*

³³ V. Mark Durand David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal Edisi Ke-IV, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Cet I, 2006, h. 158.*

realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.³⁴

Ciri-ciri behavioral dari kecemasan yaitu; perilaku menghindar, perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen serta perilaku terguncang. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan yaitu; merasa khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan atau aprehensi terhadap sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, terpaku pada sensasi kebutuhan, ketakutan akan kehilangan kontrol, ketakutan akan tidak mampu mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal yang sepele dan sulit berkonsentrasi.

Menurut peneliti dari beberapa pendapat di atas, kecemasan adalah gangguan perasaan akibat dari manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur, sehingga memunculkan rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian di masa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Macam-Macam Kecemasan

Freud membedakan kecemasan menjadi tiga macam yaitu;

³⁴ Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. 1, Cet.1*, PT Bumi Aksara: Jakarta, 2009. h. 49.

a. Kecemasan Realistis

Kecemasan realistis adalah perasaan tidak takut tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan obyek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

b. Kecemasan Neurotis

Kecemasan didefinisikan sebagai kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak diketahui. Perasaan seperti ini berada dalam ego namun berakar dari impuls-implus id.

c. Kecemasan Moralistic

Kecemasan moralistic berasal dari konflik ego dan super ego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistis pendiktean superego mereka. Kecemasan juga bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap benar secara moral.³⁵

3. Gejala-Gejala Kecemasan

Setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda terhadap kecemasan tergantung pada kondisi masing-masing individu. Beberapa gejala kecemasan yang muncul pada setiap orang

³⁵ Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*. . . , h. 31.

tidaklah sama. Terkadang beberapa gejala tersebut tidak berpengaruh berat pada beberapa individu, tetapi yang lainnya sangat mengganggu.

Menurut Dadang Hawari, secara umum gejala kecemasan mempunyai gejala-gejala yaitu; khawatir, firasat buruk, takut, mudah tersinggung, tegang, gelisah, tidak tenang, mudah terkejut, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi buruk dan menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, dan keluhan-keluhan somatik, seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdengung, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.³⁶

Calhoun dan Acocella mengemukakan aspek-aspek gangguan kecemasan dalam tiga reaksi sebagai berikut; *pertama*, reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. Indikatornya berupa perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan mencela orang lain. *Kedua*, reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga menggagu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Indikatornya berupa ketakutan, distorsi pikiran, berprasangka

³⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001, h. 66-67

buruk kepada orang lain. *Ketiga*, reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing dan badan gemetaran.³⁷

Menurut Zakiyah Daradjat gejala-gejala kecemasan meliputi dua hal, yakni gejala bersifat fisik dan gejala mental. Gejala fisik meliputi : ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, pukulan jantung tepat, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, sesak nafas dan sebagainya. Gejala mental antara lain: sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan diri, tidak tenteram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.³⁸

Sedangkan tanda-tanda klinis kecemasan kepustakaan Ayurveda adalah ketakutan,kehilangan kepercayaan diri, tangan gemetaran atau menggigil, jantung berdebar-debar, mudah marah, keringat berlebihan, merasa sangat kehausan, mulut dan tenggorokan terasa kering, dada terasa sesak,

³⁷ Tiantoro Safaria dan Norfrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009, cet. 1, h. 55-56.

³⁸ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Gunung Agung, 2001, h. 28.

pikiran berubah-ubah atau resah, letih, otot-otot wajah atau leher menjadi kaku, daya ingat lemah, berfikir negatif dan sakit badan.³⁹

Menurut peneliti, kecemasan ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah.

4. Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan

Secara umum kecemasan dapat ditimbulkan dua sebab, yaitu; pertama, perasaan cemas timbul dari apa yang ada pada diri sendiri seperti rasa takut, terkejut, perasaan bersalah atau berdosa, merasa terancam, dan sebagainya. Kedua, perasaan cemas terjadi di luar kesadaran dan tidak mampu menghindari dari perasaan tidak menyenangkan.⁴⁰

Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor kepribadian. Perkembangan kepribadian (*personality development*) seseorang dimulai sejak usia bayi hingga usia 18 tahun dan tergantung pada pendidikan orang tua (*psiko-edukatif*) di rumah, pendidikan di sekolah, dan pengaruh lingkungan

³⁹ Savitri Ramaiah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. . . , h. 76-77.

⁴⁰ Reza Firmansyah, *Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Semarang: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014, h. 21-22.

pergaulan sosialnya, serta pengalaman-pengalaman dalam hidupnya. Seseorang menjadi pencemas terutama akibat proses imitasi dan identifikasi dirinya terhadap kedua orangtuanya, dari pada pengaruh turunan (genetika).⁴¹

Locus of control adalah sebuah keyakinan seseorang tentang keberadaan kontrol diri dan seberapa besar kontrol yang dimiliki terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dialami serta situasi atau kejadian yang ada di dalam kehidupannya. *Locus of control* dibagi menjadi dua yaitu, *eksternal locus of control* dan *internal locus of control*.

Eksternal locus of control meyakini bahwa hasil yang ada dipengaruhi oleh kesempatan, keberuntungan, takdir, kekuatan lain atau hal-hal lain yang tidak menentu dan tidak dapat dikontrol. Orang seperti ini yakin bahwa dirinya tidak memiliki kontrol penuh atas apa yang terjadi dalam hidupnya dan mempercayai bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dipengaruhi oleh kekuatan dari luar dirinya. ketika seseorang dengan *eksternal locus of control* mencapai kesuksesan atau kegagalan, maka ia akan beranggapan bahwa semua itu terjadi bukan karena dirinya.

Sedangkan *internal locus of control* meyakini bahwa hasil dari perilaku mereka adalah tergantung pada perilaku atau karakteristik personal mereka sendiri. Orang yang

⁴¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*: Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004, h. 503.

memiliki *internal locus of control* yakin bahwa dirinya bertanggung jawab dan memiliki kontrol atas kejadian-kejadian yang dialaminya. Individu dengan *internal locus of control* meyakini kesuksesan atau kegagalan merupakan buah dari perilakunya sendiri.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki keyakinan bahwa nasib dalam kehidupannya berada dibawah kontrol dirinya sendiri dapat dikatakan individu tersebut memiliki *internal locus of control*. Sementara individu yang memiliki keyakinan bahwa lingkunganlah yang memiliki kontrol terhadap nasib yang akan terjadi dalam kehidupannya dikatakan individu tersebut memiliki *eksternal locus of control*.

Orang yang memiliki *eksternal locus of control* mempunyai sifat yang mudah cemas, depresi, neurosis, dan besar kemungkinannya mengalami frustasi karena mudah tertekan. Sedangkan orang yang memiliki *internal locus of control* memiliki sifat mandiri, tekun, kuat serta mempunyai daya yang kuat terhadap pengaruh sosial.⁴²

Menurut Savitri Ramaiah penyebab kecemasan individu yaitu: *pertama*, lingkungan sekitar sangat mempengaruhi cara berpikir dalam arti bahwa cara berpikir

⁴² Restu Winarni, Skripsi: *Pengaruh Karakteristik Tipe Kepribadian dan IPK Terhadap Kecemasan Berkomputer Mahasiswa Akuntansi dalam Menggunakan Software dengan Locus of Control sebagai Variabel Moderasi.* . , h. 34-36.

dipengaruhi oleh pengalaman yang diperoleh dari lingkungan keluarga, sahabat, rekan kerja, terutama pengalaman yang berkenaan rasa tidak aman terhadap lingkungan. *Kedua*, faktor emosi yang ditekan, yaitu kecemasan bisa terjadi karena tidak mampu menemukan jalan keluar dalam hubungan intrapersonal, terutama jika menekan emosi dalam jangka waktu yang lama. Tanda bahaya yang menimbulkan kecemasan adalah keinginan-keinginan terpendam atau dorongan agresi yang telah ditekan dalam jiwa tidak sadar. Keinginan-keinginan yang terpendam atau hambatan terhadap pencapaian suatu tujuan disebut juga dengan frustrasi. *Ketiga*, faktor fisik sebagai interaksi antara pikiran dan tubuh bisa menimbulkan kecemasan, misalnya pada kehamilan, masa remaja, dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. *Keempat*, faktor keturunan yaitu kecemasan seseorang bisa timbul dalam keluarga yang sering mengalami kecemasan, walaupun keterkaitan antara kecemasan seseorang dengan keadaan keluarga tidak menyakinkan.⁴³

Menurut Zakiyah Daradjat penyebab dari kecemasan yaitu; *Pertama*, rasa cemas yang timbul akibat adanya bahaya yang akan mengancam dirinya. Cemas ini lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya terlihat jelas didalam pikiran. *Kedua*, cemas karena merasa berdosa atau bersalah, karena

⁴³ Savitri Ramaimah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta: Pustaka Populer Obor, 2003, h.10-12.

melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Cemas sering disertai dengan gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum. *Ketiga*, cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Kecemasan disebabkan oleh hal yang tidak jelas dan tidak berhubungan dengan apapun yang terkadang disertai dengan perasaan takut yang mempengaruhi keseluruhan kepribadian penderitanya.⁴⁴

Menurut peneliti, kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah disebabkan oleh pribadi individu sendiri dan lingkungan sekitar, karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

5. Bentuk-bentuk Kecemasan

a) Fobia

Fobia berasal dari kata Yunani *photos*, berarti takut. Konsep takut dan cemas bertautan erat. Takut adalah sebuah respon emosional yang berupa reaksi siaga langsung terhadap kemunculan bahaya atau keadaan darurat yang mengancam keselamatan jiwa.⁴⁵ Fobia adalah rasa takut yang *persisten* (secara pasti) terhadap objek atau

⁴⁴ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Gunung Agung, 1990, h. 27.

⁴⁵ V. Mark Durand dan David H. Barlow, *Intisari Psikologi Abnormal*, Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2006, h. 159.

situasi dan rasa takut ini tidak sebanding dengan ancamannya.⁴⁶ Menurut Dadang Hawari fobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap sesuatu objek, aktivitas atau situasi tertentu (spesifik), yang menimbulkan suatu keinginan yang mendesak untuk menghindarinya. Rasa ketakutan itu disadari oleh orang yang bersangkutan sebagai suatu ketakutan yang berlebihan dan tidak masuk akal, namun individu tidak mampu mengatasinya.⁴⁷

Menurut Yustinus Semiun fobia adalah reaksi ketakutan yang hebat (abnormal) terhadap situasi atau benda khusus, meskipun individu itu menyadari bahwa bahaya yang ditakutkan sesungguhnya tidak ada, tetapi individu tetap merasa takut. Individu yang mengalami gangguan fobia mengetahui bahwa dasar dari ketakutannya itu dalam kenyataannya tidak ada, meski demikian rasa takut itu tidak dapat berhenti dari ketakutan.⁴⁸

Gangguan fobia dibagi menjadi 7 (tujuh) macam, yakni *angophobia*, *social phobia*, *specific phobia*, *animal*

⁴⁶ S. Jeffrey, Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Yogyakarta: Erlangga, 2003, h. 168.

⁴⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004, h. 510.

⁴⁸ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 323-325.

type, natural environment type, situational type, dan blood injection-injury type.

Agoraphobia adalah tempat pertemuan, tempat bertemu tempat berpusar. Agorafobia pada mulanya berarti ketakutan patologik terhadap tempat-tempat yang terbuka atau tempat-tempat umum. Dewasa ini agoraphobia berarti ketakutan sendirian atau berada ditempat-tempat umum pada saat sulit melarikan diri atau pertolongan mungkin tidak dapat diperoleh ketika berada dalam kondisi berbahaya. Orang-orang yang menderita angrophobia takut dengan kerumunan (*market place*), tempat-tempat rame seperti tempat belanja atau *shopping mall*.⁴⁹

Social Phobia (Social phobia) dalam bentuknya yang lebih ringan kadang-kadang disebut sebagai kecemasan sosial. Kecemasan sosial adalah ketakutan yang terus menerus dan irasional terhadap kehadiran orang lain. Individu berusaha menghindari suatu situasi khusus pada saat individu mungkin mendapat kritikan dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau bertingkah laku dengan cara memalukan, sehingga individu yang menderita social fobia menghindari dari orang-orang

⁴⁹ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 323-324.

karena takut dikritik atau dinilai, dihakimi, dan dipermalukan oleh orang lain.⁵⁰

Animal Type adalah takut pada binatang atau serangga tertentu. *Natural Environment Type* adalah kejadian-kejadian atau situasi di lingkungan alami. *Situational Type* adalah takut terhadap transportasi umum, terowongan jembatan, elevator, terbang, atau mengemudi. *Blood Injestion-Injury Type* adalah takut terhadap daerah, cedera, atau luka dan suntikan.⁵¹

Spesifik phobia adalah ketakutan patologik dan tidak realistic terhadap objek-objek tertentu atau situasi tertentu, misalnya; jarum, lif, anjing, ular, darah, dan tempat-tempat tertutup. Individu yang menderita fobia tergolong masih dapat menyesuaikan diri dengan baik bila tidak dihadapkan secara langsung dengan stimulus fobia, tetapi individu bisa mengalami kecemasan antisipatori (antisipasi) bila individu menyadari suatu situasi di hadapannya yang memaksanya berhadapan dengan objek ketakutan. Misalnya, takut dengan ayam atau ulat, takut di

⁵⁰ Yustinius Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 325.

⁵¹ Wening Wihartati, *Psikologi Abnormal, Modul (Tidak Diterbitkan)*, Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2011, h. 68.

dalam kegelapan, takut pada tempat yang tinggi, takut suara pada saat sendirian, dan lain sebagainya.⁵²

b) Kecemasan (anxiety)

Gangguan anxiety merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistik, irasional, dan tidak secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas.⁵³

Menurut Freud ada tiga bentuk kecemasan diantaranya; pertama, kecemasan realistic atau kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri dengan lingkungan. Kecemasan semacam ini menjadi sifat dari seseorang yang gelisah, yang selalu menganggap bahwa sesuatu yang hebat akan terjadi dan derajat kecemasannya sangat tergantung kepada ancaman nyata. Kedua, kecemasan neurotik adalah rasa takut kalau pemikirannya akan keluar jalur dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat membuatnya terhukum. Ketiga, kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nuraninya sendiri. Orang yang hati nuraninya cukup berkembang cenderung merasa

⁵² Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 325.

⁵³ Wening Wihartati, *Psikologi Abnormal, Modul (Tidak Diterbitkan)*, Semarang: Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2011, h. 68.

bersalah apabila berbuat sesuatu yang bertentangan dengan norma moral.⁵⁴

c) Panic Disorder

Menurut Dadang Hawari, panic disorder ditandai dengan munculnya satu atau dua serangan panik yang tidak diharapkan, yang tidak dipicu oleh hal-hal yang bagi orang lain bukan merupakan masalah luar biasa. Gangguan panik (*panic disorder*) yaitu kecemasan yang datangnya mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik (*panic attack*).

Gangguan panik secara klinis ditegakkan (kriteria diagnotik) oleh paling sedikit 4 (empat) sampai 12 (dua belas) gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan, yaitu; sesak nafas, jantung berdebar-debar, dada terasa nyeri atau tidak nyaman, mengalami panas atau dingin, gemeteran atau berguncang, sensasi nafas yang pendek, merasakan cekikan, mual atau terasa perut tidak enak, pusing-pusing, limbung, mata berkunang-kunang, pingsan, merasa tidak realistis atau merasa diri terasing, takut kehilangan kontrol, atau menjadi gila, dan takut akan mati.⁵⁵

⁵⁴ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 334-335.

⁵⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*: Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004, h. 508-509

d) Obsesif-Kompulsif

Suatu obsesi (*obsession*) adalah pikiran, ide, atau dorongan yang intrusif dan berulang yang sepertinya berada di luar kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Obsesi dapat menjadi sangat kuat dan persisten (secara pasti) sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari dan menimbulkan distress serta kecemasan yang signifikan. Tercakup di dalamnya adalah keraguan, implus-implus, dan citra (gambaran) mental.⁵⁶ Menurut Yustinus Samiun obsesi didefinisikan sebagai suatu ide (rangkaiian ide-ide) atau implus yang muncul secara berulang-ulang sehingga mengganggu yang normal karena individu tidak dapat melepaskan diri dari hal-hal itu.⁵⁷

Suatu kompulsi (*compulsion*) adalah tingkah laku yang repetitif (seperti mencuci tangan atau memeriksa kunci pintu atau gembok) atau tindakan mental repetitif (seperti berdoa, mengulang-ngulang kata-kata tertentu atau menghitung) yang dirasakan oleh seseorang sebagai suatu keharusan atau dorongan yang harus dilakukan. Kompulsif seringkali terjadi sebagai jawaban terhadap pikiran obsesif dan muncul dengan cukup sering serta kuat

⁵⁶ S. Jeffrey, Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Yogyakarta: Erlangga, 2003, h. 172

⁵⁷ Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Kanisius, 2006, h. 332.

sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari atau menyebabkan distress yang signifikan.⁵⁸

Menurut peneliti, bentuk-bentuk kecemasan yang sering dialami oleh seseorang adalah sosial fobia, kecemasan (*anxiety*), dan *panic disorder*. Sosial fobia adalah perasaan takut terhadap seseorang yang sebenarnya individu itu menyadari bahwa bahaya yang ditakutkan sesungguhnya tidak ada. Misalnya, takut dengan dosen, teman dan sebagainya. Bentuk kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan takut, kekhawatiran dan tidak tenang yang tidak masuk akal atau tidak sewajarnya. Misalkan, takut akan menghadapi ujian sekolah atau khawatir terhadap hal-hal yang belum pasti terjadi.

6. Tingkatan Kecemasan

Kecemasan di kelompokkan menjadi 4 tingkat (*level*) yaitu; ringan, sedang, berat, dan berat sekali.⁵⁹ *Pertama*, kecemasan ringan adalah cemas yang normal menjadi bagian sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan, tetapi individu masih mampu memecahkan masalah. Cemas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas yang ditandai dengan terlihat tenang percaya diri, waspada, memperhatikan

⁵⁸ S. Jeffrey, Nevid, dkk, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Yogyakarta: Erlangga, 2003, h. 172-173.

⁵⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*: Yogyakarta: Dana Bakhti Prima Yasa, 2004, h. 514.

banyak hal, sedikit tidak sabar, ketegangan otot ringan, sadar akan lingkungan, rilex atau sedikit gelisah.⁶⁰

Kedua, kecemasan sedang adalah cemas yang memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan yang tidak penting atau bukan menjadi prioritas yang ditandai dengan perhatian menurun penyelesaian masalah menurun, tidak sabar, mudah tersinggung, ketegangan otot sedang, tanda-tanda vital meningkat, mulai berkeringat, sering mondar-mandir, sering berkemih dan sakit kepala.

Ketiga, kecemasan berat adalah cemas ini sangat mengurangi persepsi individu, cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terperinci dan spesifik, dan tidak berfikir tentang hal yang lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan individu memerlukan banyak pengesahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain ditandai dengan sulit berfikir, penyelesaian masalah buruk, takut, bingung, menarik diri, sangat cemas, kontak mata buruk, berkeringat, bicara cepat, rahang menegang, menggertakkan gigi, mondar-mandir dan gemetar.

Keempat, kecemasan panik adalah tingkat panik dari suatu ansietas berhubungan dengan ketakutan dan teror, karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang

⁶⁰ Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989, h. 45.

mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan, panik melibatkan disorganisasi kepribadian, dengan panik terjadi peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang dan kehilangan pemikiran yang tidak dapat rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan dan jika berlangsung terus dalam waktu yang lama, dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian.

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa berasal dari kata ‘maha’ yang berarti besar, agung dan ‘siswa’ yang berarti orang yang sedang belajar di institusi, dalam hal pendidikan tinggi. Mahasiswa mempunyai sifat dan watak yang kritis, ketajaman intelektual, independensi, serta energi yang besar.⁶¹ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.⁶²

2. Ciri-ciri Mahasiswa

Secara formal, ciri-ciri seorang mahasiswa yaitu memiliki kartu mahasiswa sebagai simbol dan legitimasinya.

⁶¹ Sri Banun Muslim, dkk, “*Pergeseran Identitas Mahasiswa: Korelasi Religiusitas dan Perilaku Mahasiswa IAIN Mataram*” dalam Jurnal Penelitian Keislaman Vol. 10 No. 2, 2014, h. 39.

⁶² *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2015. h. 696.

Secara filosofis ciri-ciri seorang mahasiswa adalah rasional, cerdas, inovatif, kreatif, intelek, radikal, idealis, kritis, revolusioner dan militan. Dan karena berada di Perguruan Tinggi Islam maka harus melekat pada setiap mahasiswa UIN adalah agamis. Secara umum tipe dan karakter mahasiswa dapat dibagi sebagai berikut :

- a. Tipe Akademik : Mahasiswa yang hanya memfokuskan diri pada kegiatan akademik dan cenderung apatis terhadap kegiatan kemahasiswaan dan kondisi masyarakat.
- b. Tipe Organisasi : Mahasiswa yang memfokuskan diri kepada kelembagaan baik di dalam maupun di luar kampus, peka terhadap kondisi social dan cenderung tidak mengkonsentrasikan diri pada kegiatan akademik.
- c. Tipe Hedonis : Mahasiswa yang selalu mengikuti trend dan mode tapi cenderung apatis terhadap kegiatan akademik dan kemahasiswaan.
- d. Tipe Aktivis Mahasiswa : Mahasiswa yang memfokuskan diri pada kegiatan akademik kemudian berusaha mentransformasikan “kebenaran ilmiah” yang didapatkan kepada masyarakat melalui lembaga dan sebagainya serta berusaha memperjuangkannya.⁶³

⁶³ Sri Banun Muslim, dkk, “*Pergeseran Identitas Mahasiswa: Korelasi Religiusitas dan Perilaku Mahasiswa IAIN Mataram*” dalam Jurnal Penelitian Keislaman Vol. 10 No. 2, 2014, h. 39

3. Peran Mahasiswa

Keberadaan mahasiswa merupakan salah satu unsur penting dalam pemerintahan, dimana ia telah dianggap menjadi agen pembawa perubahan bagi suatu negara. Ini merupakan suatu kebanggaan tersendiri, dimana mahasiswa tidak hanya sebagai orang yang sedang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi, tetapi juga sebagai wadah pemberi solusi bagi berbagai permasalahan yang timbul dalam kehidupan bermasyarakat di suatu negara. Dari situ kita bisa tahu bahwa bukan hanya menjadi sebuah kebanggaan bisa menyandang gelar mahasiswa, tetapi juga menjadi sebuah tantangan bagi mereka, karena mereka memiliki tanggung jawab dan peran yang begitu besar dalam membawa perubahan suatu bangsa. Diantara peran sebagai seorang mahasiswa antara lain:

a. Sebagai kontrol politik

Artinya dalam hal hubungan pemerintah dengan masyarakat, mahasiswa bertindak sebagai pengawas serta partisipan dalam membahas segala hal mengenai fungsi partai politik yang terkait dengan pengambilan keputusan pemerintah beserta berbagai macam keputusan yang telah terambil sebelumnya.

- b. Menyampaikan aspirasi dari masyarakat kepada pemerintah

Hal ini diwujudkan dengan melakukan interaksi sosial dengan masyarakat yang memiliki peran dan fungsi mahasiswa dalam masyarakat yang nantinya akan dilanjutkan dengan menganalisa masalah-masalah yang tepat, lalu menyampaikan realita yang sedang terjadi di masyarakat beserta solusinya kepada pemerintah. Selain itu, mahasiswa juga harus bertanggung jawab dalam menjawab berbagai masalah yang terjadi di masyarakat.

- c. Penyambung lidah pemerintah

Di mana mahasiswa diharapkan mampu melakukan sosialisasi kebijakan-kebijakan yang diambil pemerintah kepada masyarakat yang seringkali dalam berbagai kasus, kebijakan-kebijakan tersebut sering disalahartikan oleh masyarakat, sehingga di sini tugas mahasiswa adalah sebagai penerjemah tentang maksud dan tujuan dari kebijakan-kebijakan pemerintah yang dianggap kontroversial tersebut sehingga pada akhirnya dapat dipahami dan dimengerti oleh masyarakat.

4. Fungsi Mahasiswa

Adapun fungsi dari mahasiswa antara lain adalah:

- a. Sebagai Iron Stock (saham)

Sifat mengalir yang dimiliki oleh organisasi-organisasi yang ada ditandai dengan adanya pergantian

kekuasaan, yaitu dari golongan yang tua kepada golongan yang muda, sehingga proses kaderisasi akan diperlukan secara terus menerus. Kampus atau perguruan tinggi merupakan salah satu wadah yang menyediakan kader-kader berkualitas yang akan sangat sayang apabila tidak dimanfaatkan. Dan mahasiswa sebagai salah satu unsur dari perguruan tinggi tersebut merupakan generasi yang diharapkan mampu menjadi pribadi yang tangguh yang memiliki kemampuan serta moralitas yang baik, sehingga nantinya dapat menjadi pengganti bagi generasi-generasi sebelumnya.

b. Sebagai Guardian of Value (penjaga nilai)

Mahasiswa merupakan kalangan akademis yang dalam mencari suatu kebenaran akan selalu berfikir secara ilmiah. Di kalangan masyarakat, salah satu peran penting mahasiswa adalah menjaga nilai-nilai hak dan kewajiban warga negara yang sudah tertanam di masyarakat yang memiliki kebenaran mutlak yang bersumber dari Tuhan Yang Maha Esa dan bukan sebagai hasil pragmatisme semata. Selain itu, mahasiswa juga harus menjaga nilai-nilai yang berasal dari kebenaran alamiah yang merupakan representasi dari kebesaran Tuhan Yang Maha Esa sebagai dzat yang Maha Mengetahui. Mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk mencari kebenaran yang berlandaskan pada pemikiran ilmiah yang bersumber

pada ilmu-ilmu yang telah mereka dapatkan dan untuk selanjutnya harus diterapkan dalam kehidupan masyarakat dan selalu dijaga.

c. Sebagai Agent Of Change (agen perubahan)

Mahasiswa sebagai agent of change, berarti mahasiswa merupakan salah satu agen pembawa perubahan, dimana sebagai golongan eksklusif, sudah sepantasnyalah jika mahasiswa menjadi garda terdepan dalam melakukan perubahan-perubahan di suatu bangsa. Suatu perubahan memiliki arti yang sangat penting, dimana dalam ajaran agama islam telah disebutkan bahwa suatu kaum harus mau berubah bila mereka menginginkan suatu keadaan yang lebih baik.

d. Sebagai Social Control (kontrol sosial)

Mahasiswa menjalankan fungsinya sebagai control, ia bertindak sebagai penengah antara pemerintah dan masyarakat, dimana mahasiswa sebagai penyampai pendapat dan aspirasi masyarakat kepada pemerintah dan mahasiswa juga harus menunjukkan sikap yang baik terhadap masyarakat. Selain itu, sebagai kontrol sosial, mahasiswa juga memiliki tugas untuk berbagai kebijakan dan peraturan yang dibuat untuk kepentingan pribadi maupun kelompok.⁶⁴

⁶⁴

<https://gurupkn.com/peran-dan-fungsi-mahasiswa-dalam-masyarakat/21/03/201/15:52>.

BAB III
GAMBARAN UMUM FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB
KECEMASAN PADA MAHASISWA FUHUM DI UIN
WALISONGO SEMARANG YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI

A. Kecemasan Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang

Kecemasan merupakan sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang, dan karena itu tidak berlangsung lama. Penting sekali untuk mengingat bahwa kecemasan bisa muncul sendiri atau disebabkan oleh gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Hal ini telah dialami oleh mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Kecemasan muncul karena mahasiswa merasa ada penyebab yang bersifat eksternal maupun internal. Kendala bersifat internal bersumber dari individu yang bersangkutan, dan kendala eksternal bersumber dari luar individu.

Kecemasan dapat dikategorikan menjadi empat tingkatan diantaranya, kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat dan panic. Dari hasil wawancara dengan 8 mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan

skripsi angkatan 2015 terdapat 2 (dua) mahasiswa tidak mengalami kecemasan karena menganggap keberadaan saat ini mengalami keterlambatan studi sampai semester IX bagi mereka adalah pilihan, 3 (tiga) mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 3 (tiga) mahasiswa mengalami kecemasan sedang. Nana mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang menjelaskan bahwa dalam menghadapi semester akhir ini banyak perasaan yang mengganggu, seperti rasa tidak tenang, takut, khawatir, dan cemas memandang masa depannya. Hal ini termasuk kecemasan dalam kategori sedang. Pernyataan Nana dapat dijelaskan pada hasil wawancara sebagai berikut:

Dalam menghadapi semester akhir ini, banyak sekali gangguan-gangguan perasaan dalam diri saya mbak, karena saya anak pertama yang dituntut untuk segera menyelesaikan studi, namun apa daya saya sampai saat ini masih belum memiliki sertifikat TOEFL sebagai syarat berkas untuk ujian Munaqosah. Saya belum bisa mendaftar ujian TOEFL mbak, apalagi sekarang pendaftaran ujian TOEFL sangat susah sekali, malah tambah sering nggak dapat kursi untuk ujian karena keduluan dengan adek tingkat, dan skripsi saya dari semester VIII sampai semester IX ini masih belum bisa di ujikan. Akhirnya saya merasa tertekan, tidak tenang, khawatir, sering merasa takut, dan bahkan susah untuk tidur mbak. Galaulah pokoknya “.⁶⁵

⁶⁵ Wawancara dengan Nana salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Rabu tanggal 17 April 2019 pada jam 08.30 WIB

Kecemasan dalam kategori ringan salah satunya di alami oleh Siska. Siska adalah mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan adalah merasa bingung dan tidak tenang, tetapi masih berusaha untuk mengerjakan skripsi yang termasuk dalam kecemasan ringan. Pernyataan Siska dapat dijelaskan pada hasil wawancara sebagai berikut:

“Aku nek ngerti konco-koncoku sing wes lulus ngrasa kepengen ndang iso lulus koyo konco-konco, aku yo isin juga, tapi piye maneh mbak, wong pancen wingi-wingi urung jatahku lulus. Perasaan cemas, gak tenang, bingung, yo sering tak rasake, tapi di sisi lain aku nggolek jalan keluar piye carane aku tetep iso ngapalke Al-Qur’an karo hadist, iso nggarap skripsi, tapi emang kelemahanku ga iso nek harus ngerjake skripsi karo ngapalke barengan, kudune siji-siji”.

Artinya: “Saya kalau melihat teman-teman yang sudah lulus merasa ingin segera bisa lulus seperti mereka, saya juga merasa malu, tapi bagaimana lagi mbak, memang kemarin-kemarin belum jatah saya untuk lulus. Perasaan cemas, tidak tenang, kebingungan, ya saya sering saya rasakan, tapi di sisi lain saya juga mencari cara untuk menyikapi hal itu, supaya saya tetap bisa menghafalkan Al-Qur’an & hadis dan mengerjakan skripsi. Tapi memang kelemahan saya tidak bisa mengerjakan

skripsi bareng sama menghafalkan, jadi harus satu-satu untuk menyelesaikannya”.⁶⁶

Dari hasil wawancara tersebut, menggambarkan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan bertingkat dari tingkat kecemasan ringan dan sedang, sehingga tidak sampai tingkat berat dan panik. Mahasiswa FUHUM yang sedang cemas baik dalam keadaan tingkat ringan maupun sedang mengalami gejala-gejala kecemasan, sebagai berikut:

1. Kecemasan ringan

Gejala-Gejala kecemasan tingkat ringan, yaitu: masih memiliki kesadaran untuk segera menghafalkan Al-Qur'an dan Hadits yang masih belum disetorkan, ketika memiliki masalah mencari jalan keluarnya, memiliki motivasi untuk segera mengerjakan skripsi walaupun masih kebingungan, dan tetap berusaha mengerjakan skripsi sampai batas akhir. Dari hasil wawancara terdapat 3 (tiga) mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan ringan, diantaranya: Sahal, Nilna dan Nida. Menurut Nilna dari hasil wawancara dapat dijelaskan sebagai berikut:

“Dikatakan cemas mungkin iya mbak, soalnya perasaan cemas kan banyak ya, salah satunya ya tidak

⁶⁶ Wawancara dengan Siska salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Selasa tanggal 29 April 2019 pada jam 09.00 WIB.

tenang tadi, gelisah, tertekan, khawatir, pas lagi introspeksi diri, dan malu-malu”.⁶⁷

Hal yang sama juga dinyatakan oleh Nida dan Sahal bahwa:

“Sebagai semester akhir pasti cemas lah mbak, seperti yang kamu rasakan pastinya, tidak tenang, merasa banyak tanggungan, dan khawatir juga”.⁶⁸

“Merasa cemas pasti ya, tapi dalam kategori yang ringan dek, nggak sampai yang ketakutan, atau berlebihan gitulah”.⁶⁹

Kecemasan ringan tersebut, mahasiswa masih mampu menjalankan segala aktivitasnya. Mahasiswa masih mampu menyelesaikan tugas-tugasnya dengan baik.

2. Kecemasan Sedang

Gejala-gejala kecemasan tingkat sedang, antara lain: kurang percaya diri, berkeringat panas dingin, jantung berdenyut kencang, malu atau grogi (bertemu dengan teman, dosen dan orang tua), bicara dengan volume tinggi disertai gemetar, tidak tenang, salah tingkah, kemampuan konsentrasi menurun, mudah lupa, sering bermimpi, dan menangis. Data hasil wawancara terdapat 3 mahasiswa FUHUM di UIN

⁶⁷ Wawancara dengan Nilna salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Kamis tanggal 16 Mei 2019 pada jam 09.00 WIB.

⁶⁸ Wawancara dengan Nida salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 31 Mei 2019 pada jam 09.30 WIB

⁶⁹ Wawancara dengan Sahal salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 14 Juni 2019 pada jam 09.30 WIB

Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan ringan, diantaranya: Ilmi, Alfi dan Puji. Pernyataan Ilmi dapat dijelaskan dalam hasil wawancara sebagai berikut:

*“Ya, tentu kalau tidak tenang, grogi, malu ketemu teman, jantung dag dig dug, gelisah, khawatir itu pasti”.*⁷⁰

Hal yang serupa juga di nyatakan oleh Alfi dan Puji, sebagai berikut:

*“Di bilang cemas ya cemas dibilang tidak ya gitlah pokoknya, khawatir, kurang percaya diri, tertekan, dan gelisah kadang juga galau hehe”.*⁷¹

*“Terus sebagai semester akhir ini, yang saya rasakan cemas, karena memikirkan banyak tanggung jawab”.*⁷²

Menurut Nevid, dkk., gejala-gejala tersebut, dapat mengakibatkan menurunnya konsentrasi atau daya piker mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsinya dan mencoba mengimbangi dengan melengkapi setoran Al-Qur'an dan Hadits yang belum selesai.

⁷⁰ Wawancara dengan Ilmi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Senin tanggal 24 Juni 2019 pada jam 10.00 WIB

⁷¹ Wawancara dengan Alfi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Selasa tanggal 16 juni 2019 pada jam 10.00.

⁷² Wawancara dengan Puji salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Kamis tanggal 8 Agustus 2019 pada jam 10.30.

B. Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Penyebab kecemasan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, disebabkan oleh dua hal yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri dan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu. Faktor-faktor kecemasan eksternal, yaitu:

a. Standar Kompetensi

Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang memiliki standar kompetensi yang harus dipenuhi sebelum melaksanakan ujian munaqosah, yaitu: *Pertama*, mahasiswa mengerjakan tugas akhir (skripsi) harus mendapatkan ACC dari semua dosen yaitu Kajur, Sekjur, dan kedua dosen pembimbing. *Kedua*, mahasiswa harus menyelesaikan hafalan Al-Qur'an dan Hadits. *Ketiga*, mahasiswa harus menyelesaikan TOEFL IMKA sebelum ujian munaqosah sesuai yang tercantum di buku panduan (standar kompetensi).

Menurut Nana dan Siska menyatakan bahwa standar kompetensi sangat mempengaruhi keterlambatan studi mahasiswa. Salah satu yang tercantum dalam standar kompetensi adalah mampu menulis skripsi dengan baik, lulus TOEFL & IMKA dan menyelesaikan hafalan. Hal ini akan menjadikan mereka merasa cemas ketika tidak mampu menyesuaikan kemampuan dengan tuntutan.

*“Ya mbak, pada saat saya akan mengerjakan skripsi, mahasiswa harus mngajukan judul sebagai tahap awal untuk mengerjakan skripsi. Sampai saat ini skripsi saya masih ada kendala bertemu dengan kedua dosen pembimbing, belum lagi masalah TOEFL yang belum lulus. Rasanya itu penuh dengan ketidak tenangan dan khawatir apabila saya nggak bisa menyelesaikannya mbak”.*⁷³

*“Saya merasa faktor yang menyebabkan kecemasan dan mengalami keterlambatan studi ini, karena faktor hafalan saya mbak. Hafalan saya memang sangat kurang baik, apalagi saya besiknya dari SMA, nggak pernah mondok (pondok pesantren), dan yang kedua proses bimbingan dengan kedua dosen pembimbing yang berbeda pendapat. Tapi, kalau saya pribadi kemampuan dalam hafalan dan memahami perbedaan pendapat antara kedua dosen pembimbing masih kurang, namun masih bisa saya siasati mbak”.*⁷⁴

Hal di atas terjadi juga pada Nilna. Sahal, dan Ilmi. Menurut Ilmi, menulis skripsi yang menjadi penyebab keterlambatan studi sampai pada semester IX. Sahal pun menyatakan bahwa rasa cemas yang dialaminya disebabkan oleh penulisan skripsi yang tidak kunjung selesai.

“Faktor yang pertama skripsi mbak, bagi saya pribadi skripsi sangat sulit dihadapi karena takut tidak dapat menyelesaikan skripsi. Kalau mau mengerjakan skripsi saya harus mencari tempat yang

⁷³ Wawancara dengan Nana salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Rabu tanggal 17 April 2019 pada jam 08.30 WIB

⁷⁴ Wawancara dengan Siska salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Selasa tanggal 29 April 2019 pada jam 09.00 WIB

*tenang, supaya mendapatkan inspirasi/motivasi dan merasa tidak dikejar-kejar dengan skripsi lagi. Jadi perasaan saya menjadi tenang, tidak cemas, dan tidak merasa takut lagi sehingga bisa mengerjakan skripsi, walaupun untuk bimbingan sering susah bertemu dengan dosen pembimbing mbak”.*⁷⁵

*“Menurut Ilmi menyatakan bahwa aku sampai bertahan pada semester IX ini karena skripsiku kurang efektif dalam mengerjakan dek, karena ganti subyek penelitian 3 kali itu tidak sedikit menurutku. Apalagi kalau mengulang terus penelitannya, mumet (pusing, kebingungan) dek”.*⁷⁶

Tidak banyak berbeda, Nilna menyatakan bahwa skripsinya sudah selesai, namun belum bisa ikut wisuda yang disebabkan oleh kuota wisuda yang sudah habis.

*“Kalau saya, faktor hafalan tidak begitu berpengaruh terhadap keterlambatan studi sampai semester IX. Saya hafalan sudah selesai, namun belum bisa mengikuti wisuda karena masalah kuota. Kuota yang ditawarkan kurang dalam pendapat saya, ya pada akhirnya saya menganggur, dan disisi lain hal itu membuat saya sering tidak tenang dan tertekan”.*⁷⁷

b. Kuliah Sambil Kerja

Ada pula mahasiswa yang terlena dengan pekerjaannya, sehingga mengalami keterlambatan kelulusan studinya.

⁷⁵ Wawancara dengan Sahal salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 14 Juni 2019 pada jam 09.30 WIB.

⁷⁶ Wawancara dengan Ilmi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Senin tanggal 24 Juni 2019 pada jam 10.00 WIB.

⁷⁷ Wawancara dengan Nilna salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Kamis tanggal 16 Mei 2019 pada jam 09.00 WIB.

Alasannya sepele, ujung akhir dari kuliah adalah mendapat gelar sarjana yang bisa digunakan sebagai sarana untuk mencari kerja sehingga menghasilkan uang. Kalau kuliah saja sudah bisa punya uang sendiri, kenapa harus buru-buru lulus. Makanya mereka lebih senang kerja dari pada mengurus kuliahnya. Mereka tidak merasa cemas dengan pilihan yang diambilnya, karena pada akhirnya nanti pasti akan mengerjakan skripsi. Hal itu sebagaimana yang dialami Nida dalam wawancara menyatakan bahwa:

“Saya merasa senang-senang saja dan tidak merasa terbebani kuliah sambil kerja. Alhamdulillah saat ini saya sudah memiliki usaha sendiri berupa makanan. Saya saat ini mengalami keterlambatan kuliah sampai semester akhir ini, disebabkan karena pilihan saya sendiri. Jadi tidak ada masalah, dan skripsi saya juga sudah sampai bab II, jadi Insyallah semester ini kalau tidak ada halangan bisa selesai”.⁷⁸

c. Tekanan Lingkungan

Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan dengan faktor penyebabnya adalah merasa ditekan orang tua, karena yang namanya orang tua pasti menginginkan anaknya segera lulus dan segera bisa mendampingi anak-anaknya untuk wisuda, seperti yang dilakukan oleh tetangga atau teman-teman mahasiswa

⁷⁸ Wawancara dengan Nida salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 31 Mei 2019 pada jam 09.30 WIB.

FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sudah lulus studi terlebih dahulu.⁷⁹ Dari hal tersebut, Puji menyatakan bahwa orang tua tidak pernah menyadari betapa susahnyanya sebagai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi harus melalui berbagai syarat untuk mencapai kelulusan, sehingga hal itu menyebabkan anak-anaknya merasa tertekan, tidak tenang, khawatir, dan sedih.

“Pasti itu mbak, faktor lingkungan seperti keluarga dan teman, itu sangat mempengaruhi mbak. Orang tua saya sangat mengharapkan sekali untuk segera lulus, karena saya anak pertama dari 3 bersaudara. Ya saya mengerti, saya harus menggantikan posisi orang tua untuk adik-adik saya. Saya di sini juga berusaha semaksimal mungkin untuk segera lulus, tapi kalau ditekan terus malah justru membuat saya semakin tidak tenang dalam mengerjakan skripsi”.⁸⁰

Nida dalam wawancara menyatakan bahwa teman juga sangat mempengaruhi dalam kecemasan yang dialaminya.

“Kalau aku ngerti konco-konco sing wis lulus padahal daftar bareng, kumpul bareng, sinau bareng tapi kok lulusnya berbeda, saya tidak lulus-lulus. Memang itu sebuah pilihan dek, tapi saumpomo sudah usaha tapi iseh urung iso kan menjadi tekanan dek. Apalagi nek koncone seneng e menjatuhkan, tidak membantu, atau tidak memberikan motivasi kan rasanya juga tidak enak di hati dek”.

⁷⁹ Wawancara dengan Alfi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Selasa tanggal 16 juni 2019 pada jam 10.00.

⁸⁰ Wawancara dengan Puji salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Kamis tanggal 8 Agustus 2019 pada jam 10.30

Artinya: *“Kalau saya melihat atau mengerti teman-teman yang sudah lulus, padahal daftar bareng, kumpul bareng, belajar bareng, tapi kok lulusnya berbeda, saya tidak lulus-lulus. Memang itu sebuah pilihan dek, tapi seandainya sudah usaha tetapi belum bisa lulus akan menjadi tekanan sendiri dek. Apalagi kalau teman-teman sukanya menjatuhkan, tidak membantu atau tidak memberikan motivasi kan rasanya tidak enak di hati dek”*.⁸¹

Faktor Internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu, seperti dibawah ini:

- a. Kendala atau kesulitan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi:

Mahasiswa merasa keberatan di dalam proses mengerjakan skripsi karena harus mengikuti semua prosedur yang telah ditetapkan. Menurut Ilmi dalam wawancara menyatakan bahwa pengajuan judul yang tergolong tidak mudah, dan sewaktu-waktu bisa berubah kalau terjadi perbedaan pemikiran antara pembimbing I (satu) dengan pembimbing II (dua).

“Proses aku ngerjake skripsi, yo samalah karonan awakmu dek, ngajukan judul ke sekjur dan kajur. Nek wis diterima dapet pembimbing, tapi kadangan yo ono sing judul e kon merubah nek wes sampai pembimbing, mergo bedo pemikiran antara pembimbing siji lan sijine”.

⁸¹ Wawancara dengan Nida salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 31 Mei 2019 pada jam 09.30 WIB

Artinya: *“Proses saya mengerjakan skripsi, ya samalah dengan kamu dek, mengajukan judul ke sekretaris jurusan dan ketua jurusan. Kalau sudah diterima mendapat pembimbing, tapi terkadang pembimbing satu dengan pembimbing dua ada perubahan judul yang disebabkan perbedaan pemikiran”*.⁸²

Menurut Siska menyatakan bahwa belum memiliki kesiapan untuk mengajukan ujian Munaqosah karena harus sudah lulus semua persyaratan standar kompetensinya.

*“Saya skripsinya sudah selesai dek, tapi hafalannya yang belum, jadi saya mengerjakannya satu-satu tidak bisa bareng, karena syarat untuk bisa ujian munaqosah saya harus selesai hafalan.”*⁸³

Sedikit berbeda dinyatakan oleh Nilna, bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang mudah-mudah sulit. Mudah apabila kemampuan yang dimiliki memadai dengan ketentuan yang ditentukan, namun apabila tidak memadai maka mahasiswa akan mengulur kelulusannya.

“Saya dalam hal mengerjakan skripsi itu susah-susah sulit mbak. Susah apabila kemampaan mepet, tapi usahanya untuk bisa sedikit, mudah apabila kemampuan mepet tapi masih mau mencari jalan untuk mengerjakannya. Tapi saya masih kurang

⁸² Wawancara dengan Ilmi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Senin tanggal 24 Juni 2019 pada jam 10.00 WIB.

⁸³ Wawancara dengan Siska salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Selasa tanggal 29 April 2019 pada jam 09.00 WIB.

*dalam hal usahanya mbak, bingung mbak, dan akhirnya saya mengulur waktu lulusnya”.*⁸⁴

b. Kebiasaan Menunda

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ketika mengalami kecemasan berkaitan dengan masalah studi atau kehidupannya, pada umumnya sering menunda sesuatu yang dianggapnya susah atau belum dikuasai. Menurut Nida kebiasaan menunda itu ada beberapa faktor yaitu karena ramai atau banyak teman yang mengganggu, akhirnya lama-lama jadi susah konsentrasi.⁸⁵

Hal sama terjadi pada Sahal yang menyatakan bahwa kebiasaan menunda disebabkan oleh kurangnya semangat dan kepikiran dengan hal-hal yang belum pasti terjadi, seperti membayangkan sulit sebelum mencoba.

*“Ngomong-ngomong soal menunda, sebenarnya tidak ingin menunda. Namun saya terkadang merasa malas yang disebabkan susah konsentrasi dan akhirnya membayangkan tidak bisa, hal yang saya kerjakan itu sulit jadi ya saya menunda-mundanya”.*⁸⁶

⁸⁴ Wawancara dengan Nilna salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Kamis tanggal 16 Mei 2019 pada jam 09.00 WIB

⁸⁵ Wawancara dengan Nida salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 31 Mei 2019 pada jam 09.30 WIB

⁸⁶ Wawancara dengan Sahal salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 14 Juni 2019 pada jam 09.30 WIB

Alfi Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang sering menunda karena kemampuan yang kurang malah membuat dirinya terasa malas untuk menghafalkan atau pun segera menyelesaikan skripsi, tapi disisi lain dirina masih merasa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tanggung jawab itu, jadi mau tidak mau dirinya berusaha untuk menyikapinya.⁸⁷

c. Menghindari Masalah

Menurut Ilmi rasa males, bosan, dan cemas mengganggu dirinya, disikapinya dengan jalan-jalan dan makan-makan.

“Saya ketika merasa sulit menghafalkan dan mengerjakan skripsi merasa bosan, akhirnya tugas itu saya tinggalkan atau abaikan dengan refresing jalan-jalan atau makan-makan”,⁸⁸

Hal itu terjadi pada Nida yang menyatakan bahwa :

“Ketika saya merasakan cemas atau stres pelarian saya menyibukkan diri untuk bekerja, karena dengan bekerja saya bisa lupa dengan hal-hal yang saya cemaskan meskipun capek juga. Setelah sudah sadar saya mencoba mengerjakan skripsi lagi”.⁸⁹

⁸⁷ Wawancara dengan Alfi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Selasa tanggal 16 juni 2019 pada jam 10.00 WIB

⁸⁸ Wawancara dengan Ilmi salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Senin tanggal 24 Juni 2019 pada jam 10.00 WIB

⁸⁹ Wawancara dengan Nida salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Jum'at tanggal 31 Mei 2019 pada jam 09.30 WIB

d. Malu

Mahasiswa yang mengalami kecemasan disebabkan karena berada dalam semester akhir ini, merasa malu atau kurang percaya diri ketika bertemu dengan teman satu angkatan (2015) yang sudah lulus maupun belum karena mahasiswa merasa terlambat dengan temannya, merasa kurang percaya diri ketika bertemu dengan dosen atau orang tuanya, dan merasa malu ketika ditanya saudara masalah kelulusan studinya. Hal ini disampaikan oleh kebanyakan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang peneliti wawancarai. Menurut Puji yang menyatakan bahwa dirinya merasa malu, minder jika bertemu dengan teman satu angkatam.

*“Rasa malu pasti ada, ketika bertemu dengan teman seangkatan dan adik kelas yang kenal dengan saya. Tapi kalau tidak kenal ya saya tidak begitu peduli, dan yang paling memalukan lagi ketika bertemu dengan pembimbing atau orang tua, ditanya kapan lulus”.*⁹⁰

⁹⁰ Wawancara dengan Puji salah satu mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang pada hari Kamis tanggal 8 Agustus 2019 pada jam 10.30

BAB IV

ANALISIS FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN DAN SOLUSINYA TERHADAP MAHASISWA FUHUM DI UIN WALISONGO YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

A. Analilis Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap individu pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan individu yang tidak berlangsung tidak lama.⁹¹ Hal-hal yang dicemaskan adalah kesehatan, relasi sosial, ujian, karir, dan kondisi lingkungan. Kecemasan tersebut dapat membuat manusia tidak mampu belajar, merusak ingatan, dan menyempitkan sudut pandang atau pola pikirnya. Pada umumnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan mengalami perasaan khawatir/cemas, sebagaimana mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang, dari 8 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini pada saat mengerjakan skripsi hingga menyelesaikan skripsi semua mahasiswa mengalami kecemasan, stress, depresi dan sebagainya. Salah satu penyebab kecemasan dalam kehidupan mahasiswa adalah tuntutan dalam pendidikan.

⁹¹ Savitri, Ramaimah, *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*, Jakarta : Pustaka Populer Obor, 2003. h, ix.

Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh nilai yang baik, tetapi juga untuk memahami, mendalami, dan mampu mengkomunikasikan ilmu-ilmu keislaman secara lisan maupun tulisan serta mampu mempraktekkan ilmu yang telah dipelajari dalam kehidupan modern.

Rasa cemas mahasiswa terhadap semester akhir sangat banyak dialami oleh kaum pelajar. Semester akhir selalu memiliki tanggung jawab yang identik dengan mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Skripsi seringkali menjadi beban akademik yang dikhawatirkan. Banyak diantara mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa diberi beban berat. Padahal skripsi seharusnya menjadi produk ilmiah sebagai wujud pertanggung jawaban dan menjadi syarat kelulusan mahasiswa.⁹²

Kecemasan dapat dibagi menjadi 4 tingkatan, yaitu kecemasan ringan, sedang, berat dan panik.⁹³ Menurut peneliti kecemasan yang dialami oleh mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi dari hasil wawancara terdapat dua tingkatan, yaitu kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Kecemasan ringan adalah seseorang yang mengalami persepsi terhadap lingkungan menurun, individu lebih

⁹² Reza Firmansyah, *Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Semarang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014. h. 58.

⁹³ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 2004. h, 514.

memfokuskan pada satu hal yang dipikirkan dan mengesampingkan hal lainnya.

Menurut peneliti, kecemasan ringan yang dialami mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi adalah mahasiswa yang masih memiliki kesadaran untuk segera menghafalkan Al-Qur'an& hadits yang setorannya belum selesai, Toefl & Imka yang belum lulus dan menyelesaikan penulisan skripsi. Pada saat mahasiswa memiliki masalah masih mencari jalan keluarnya atau solusinya, mahasiswa masih memiliki motivasi untuk segera mengerjakan skripsi meskipun merasa sulit, mahasiswa masih berusaha mengerjakan skripsi sampai selesai.

Kecemasan seperti di atas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dan membuat individu lebih berantisipasi terhadap sesuatu hal yang akan terjadi. Kecemasan jenis ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan perkembangan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.⁹⁴

Sedangkan tingkatan kecemasan sedang mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan

⁹⁴ Sindhu Mahfudin Sayogi, *Hubungan konsep diri dengan tingkat kecemasan usia lanjut dalam menghadapi kematian di Desa Gembong kecamatan Gembong Kabupaten Pati, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang, 2011. h, 13.

skripsi mengalami penurunan konsentrasi, merasa kurang percaya diri, jantung berdeyut kencang, merasa malu atau grogi saat bertemu dengan teman dan dosen, mudah lupa, hidupnya tidak tenang, dan kalau tidur kurang nyenyak sering bermimpi.

Tingkatan kecemasan yang telah dijelaskan di atas, dapat menyebabkan tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tanggung jawabnya sebagai semester akhir untuk segera menyelesaikan skripsi. Gejala kecemasan seperti rendah diri, pesimis, khawatir, takut, tidak tenang, kehilangan motivasi, menunda mengerjakan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Menurut pendapat Zakiah Daradjat, bahwa individu yang mengalami kecemasan akan cenderung merasa takut, minder, tidak berdaya, terancam, gugup, merasa bersalah dan bahkan ketika kecemasan dirasakan secara mendalam maka dapat membuat mahasiswa tertekan atau tidak tenang hidupnya.⁹⁵ Pada kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan. Untuk mengetahui lebih jelas tentang faktor-faktor penyebab mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan, sebagai berikut:

Secara garis besar faktor-faktor penyebab kecemasan terhadap mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang

⁹⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta : CV Haji Masagung, 1989. h, 27.

sedang mengerjakan skripsi dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa sedangkan faktor internal adalah faktor yang bersumber dari dalam diri mahasiswa.

Menurut peneliti faktor eksternal pada mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang adalah menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa tingkat akhir untuk mengerjakan skripsi yang termasuk dalam standar kompetensi mahasiswa yang wajib dikerjakan sebagai persyaratan mencapai gelar S1. Mahasiswa tingkat akhir pasti menginginkan untuk segera menyelesaikan skripsi (tugas akhir), menyelesaikan tugas hafalan Al-Qur'an dan Hadits, menyelesaikan Toefl dan Imka, lulus dalam ujian dan diwisuda secepatnya, namun dalam kenyataannya proses mengerjakan skripsi berjalan lambat.

Dari hasil wawancara peneliti, kecemasan disebabkan karena dua faktor yaitu: *pertama*, pribadi mahasiswa itu sendiri malas, dan kurangnya kemampuan memotivasi diri sendiri; *kedua*, disebabkan oleh dosen pembimbing atau pengampu skripsi yang mempersulit proses mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi dapat membuat mahasiswa menjadi tertekan, tidak tenang, khawatir, dan akhirnya memunculkan kecemasan. Kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan, tidak aman, dan mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat

mahasiswa dan mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain.

Faktor eksternal kecemasan pada waktu mengerjakan skripsi adalah kuliah sambil kerja. Terdapat mahasiswa yang ingin membantu ekonomi keluarganya, sehingga mahasiswa harus segera menyelesaikan skripsi karena semakin lama mengerjakan skripsi maka semakin banyak biaya yang dibutuhkan. Untuk menyesuaikan masalah tersebut mahasiswa pada umumnya mengambil keputusan membantu orang tua dengan kuliah sambil kerja.

Kuliah sambil kerja bagi mahasiswa yang tidak bisa membagi waktu dengan tepat, dapat menghambat keterlambatan kelulusan dan menyebabkan kecemasan mahasiswa. Kuliah sambil kerja memang baik, tetapi jangan sampai mengganggu kegiatan perkuliahan apalagi dalam menyelesaikan skripsi sebagai semester akhir. Menurut pendapat Reza dalam skripsinya mengerjakan skripsi membutuhkan kefokuskan dan keuletan. Jangan sampai karena pekerjaan dapat menunda-nunda menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang kuliah sambil kerja dan mengerjakan skripsi harus bisa membagi waktu antara focus skripsi dan pekerjaannya.⁹⁶ Akibat dari pekerjaan yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah

⁹⁶ Reza Firmansyah, *Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Semarang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014. h, 168.

mahasiswa menjadi terlena dengan pekerjaannya, sehingga kelulusannya menjadi tertunda.

Faktor eksternal lain adalah tekanan lingkungan yang menyebabkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan. Faktor penyebabnya adalah merasa tertekan oleh orang tua, dosen pembimbing dan teman-temannya, diantaranya adalah karena tuntutan orang tua yang menginginkan anaknya segera lulus agar bisa mendampingi anak-anaknya untuk wisuda, karena dosen pembimbing yang sulit di temui dan perbedaan kajian teori dari ke dua dosen pembimbing yang berbeda pendapat, dan karena melihat teman-temannya sudah ada yang ujian skripsi namun dirinya masih dalam mengerjakan skripsi. Kecemasan yang terjadi pada mahasiswa karena faktor orang tua, dosen pembimbing dan teman-temannya yang menjadikan mahasiswa tertekan batinnya, sehingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa merasa cemas dan khawatir.

Sedangkan Faktor Internal pada mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi menurut hasil dari wawancara adalah proses awal dalam menyusun skripsi, menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, dan persyaratan-persyaratan akan melaksanakan ujian skripsi. Kesulitan dalam hal tersebut, membuat mahasiswa mengalami ketertekanan atau konflik batin yang pada akhirnya dapat menyebabkan kecemasan. Kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah perasaan yang tidak menyenangkan

yang ditandai dengan istilah-istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang disebabkan karena pikiran-pikiran negatif tentang skripsi yang dihadapiya.⁹⁷

Hal di atas, menimbulkan faktor internal lain yaitu mahasiswa membiasakan diri dengan menunda-nunda atau malas dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Menurut peneliti, mahasiswa harusnya pandai melawan rasa malas atau menunda-nunda sesuatu yang dianggap sulit. Perasaan seperti menunda harus bisa dihindari oleh setiap orang. Menurut Reza dalam skripsinya, terutama pada mahasiswa yang masuk dalam semester akhir atau tugas akhir (skripsi), karena dalam menyelesaikan tugas mahasiswa harus semangat. Mahasiswa yang malas cenderung akan mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugasnya, karena mahasiswa yang sering menunda tidak dapat menyelesaikan tanggung jawabnya dengan cepat.⁹⁸

Kebiasaan menunda-nunda pekerjaan atau malas ditambah dengan kebiasaan menghindari masalah. Ketika mahasiswa merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi mereka menghindari dengan macam-macam bentuk tergantung pribadi individu

⁹⁷ Fitria Linayaningsih, *Kecemasan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegidjopranata dalam mengerjakan skripsi, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegidjopranata, 2007. h, 26.

⁹⁸ Reza Firmansyah, *Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, Skripsi (tidak diterbitkan)*, Semarang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 2014. h, 60.

masing-masing. Misalkan, menghindari masalah dengan fokus bekerja dan bermain. Menurut responden dari hasil penelitian peneliti, bermain atau bekerja dapat menghilangkan sedikit perasaan cemas yang dialaminya, setelah terasa tenang mahasiswa melaksanakan tanggung jawabnya seperti biasa.

Melihat data dari hasil penelitian peneliti, kecemasan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa merasa malu atau minder karena sebagai mahasiswa tingkat akhir yang dipandang banyak orang kalau mereka adalah mahasiswa yang sudah tidak mempunyai mata kuliah selain mengerjakan tugas akhir yaitu skripsi. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan dan mereka merasa belum bisa mengerjakan skripsi secara totalitas. Selain malu menurut persepsi orang lain, mahasiswa juga merasa malu kepada keluarga terutama orang tua dan teman-teman yang dekat. Untuk lebih singkatnya dapat melihat table berikut ini :

Tabel 4.1

Faktor-faktor Kecemasan Terhadap Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

No.	Faktor Internal	Faktor Eksternal
1	Kesulitan dalam mengerjakan skripsi,yaitu proses awal dalam menyusun skripsi, menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, dan persyaratan-persyaratan akan melaksanakan ujian	Standar kompetensi kelulusan (Hafalan Al-Qur'an & Hadits, Toefl dan Imka) dan penyusunan skripsi.

	skripsi	
2	Kebiasaan menunda yaitu males, faktor kemampuan dan teman.	Kuliah sambil kerja karena faktor ekonomi dan karena ingin mandiri.
3	Menghindari masalah yaitu kerja, bermain-main dan tidak mau mencari jalan keluar.	Tekanan Lingkungan seperti orang tua, dosen dan teman.
4	Malu atau minder dengan orang tua dan teman.	-

B. Analilis Solusi Kecemasan Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Kesehatan sangat diperlukan seseorang dalam menjalani kehidupan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Keutuhan kepribadian dan kemantapan kepribadian merupakan kerja fungsi-fungsi yang harmonis atau aspek-aspek kejiwaan yang meliputi kehidupan jasmaniah, psikologis, dan kehidupan rohaniah. Keutuhan kepribadian itulah yang menentukan kebahagiaan seseorang. Pengertian bahagia bersifat relative, bergantung dari pengertian konsep manusia dan tujuan hidupnya.⁹⁹

Salah satu ciri individu yang sehat mentalnya, yaitu terhindar dari rasa cemas. Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan terasa berat bagi seseorang untuk menjalaninya, oleh karena itu individu tersebut berusaha untuk melepaskan diri dari kecemasan yang dirasakannya dengan

⁹⁹ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam Edisi 1*, Jakarta: Amzah, 2010, h, 142.

berbagai cara dan jalan.¹⁰⁰ Mekanisme yang dilakukan tidak selalu bekerja sendiri, terkadang beberapa mekanisme penanganan itu akan bekerja sama dalam menghadapi kecemasan. Tujuan dari semua penanggulangan atau penanganan ini adalah agar individu lepas dari tekanan sehingga dapat tetap menjalani kehidupannya dengan lebih baik. Tidak lain dengan yang dilakukan mahasiswa Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang dalam mengerjakan skripsi yang dapat menimbulkan rasa cemas. Berbagai macam cara yang dilakukannya sesuai dengan kecemasan yang dirasakan.

Dari analisis faktor-faktor penyebab kecemasan di atas, menurut peneliti solusi yang tepat untuk mengurangi kecemasan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi yang dilakukan individu, diantaranya yaitu:

1. Solusi Internal adalah upaya yang dilakukan untuk menangani kecemasan dari diri individu.

Setiap mahasiswa upaya solusi yang dilakukan untuk mengurangi stres dan kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhirnya berbeda-beda. Dalam hal ini peneliti mengamati bahwa upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir studi sebagai berikut:

¹⁰⁰ Musthafa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, sekolah, dan Masyarakat*, Jakarta: Bulan Bintang, 1997, h, 40.

a. Terapi Keagamaan

Eksistensi agama merupakan sarana pemenuhan keutuhan khusus manusia yang berfungsi untuk menetralisasi seluruh tindakannya. Tanpa bantuan agama manusia senantiasa bingung, resah, bimbang, gelisah, dan sebagai akibatnya manusia tidak mampu memperoleh arti kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya. Kondisi tersebut, dapat dikategorikan dalam gangguan jiwa atau dalam istilah psikopatologi disebut dengan neurosis. Dalam Al-Qur'an disebutkan dengan jelas, bahwa dengan mengingat Allah, jiwa manusia akan menjadi tenang, bahwa Al-Qur'an adalah petunjuk dan sebagai obat.¹⁰¹

Berikut terapi agama yang dilakukan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengatasi perasaan cemas yang dialami yaitu terapi dengan beribadah, salah-satunya adalah berdo'a.

Berdo'a, berdzikir, dan shalat merupakan permintaan tolong kepada Allah, pemilik kekuatan tanpa batas. Mahasiswa yang berdo'a akan merasakan ketrentaman, apabila individu berada dalam kondisi penuh bahaya yang kecil sekali kemungkinan akan selamat. Adapun sebaliknya, orang yang enggan untuk berdoa dan

¹⁰¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 2004, h. 542

mengingat Allah akan mengalami kehidupan yang sengsara.¹⁰²

Berikut ini upaya solusi yang dilakukan mahasiswa dalam berdoa terdapat beberapa bentuk, yaitu salat wajib maupun sunah, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan bershalawat. *Pertama*, yaitu berdoa dalam bentuk salat wajib dan sunah. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 45, yang berbunyi :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ (البقرة: ٤٥)

Artinya: “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan (mengerjakan) shalat”.¹⁰³

Ayat di atas menjelaskan bahwa seseorang yang mendapatkan masalah, cobaan dan penyakit itu harus bersabar, berdoa meminta kepada Allah, karena sesungguhnya pertolongan yang paling tepat adalah dari Allah dengan cara shalat. Hal ini seperti yang telah dipercayai pada umumnya oleh mahasiswa. Senada dengan pendapat Sururin bahwa shalat dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi, sehingga mahasiswa mendapatkan tempat untuk mencurahkan

¹⁰² Ishaq Husaini Kuhsairi, Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa, Jakarta: Institute For Islamin Culture dan Thought (IFIC), 2012, h, 189.

¹⁰³ Departemen Agama, 2005, h, 7.

segala yang ada dalam pikirannya.¹⁰⁴ Seseorang yang shalat dengan khusuk, maka akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa dirinya dekat dengan Allah dan mendapatkan ampunan dari-Nya. Kedua, yaitu dengan membaca ayat suci Al-Qur'an. Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 185, yang berbunyi:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ
مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ
(البقرة: ١٨٥)

“Beberapa hari yang ditentukan itu ialah bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan). Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil)”.¹⁰⁵

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Al-Quran berisikan berbagai kalimat yang penuh dengan kebaikan, ayat-ayat Allah yang diturunkan pada bulan yang penuh rahmat yaitu Bulan Ramadhan, maka niscaya siapa yang dengan secara teratur membacanya maka tenanglah hatinya. bahkan yang mendengarkan akan ikut merasa

¹⁰⁴ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004, h, 190.

¹⁰⁵ Departemen Agama, 2005. Hal. 22

tenang. Ketiga yaitu berdzikir dan bershalawat. Firman Allah surat Al-Jum'ah ayat 10, yang berbunyi:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ
وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (الجمعة: ١٠)

*“Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung”.*¹⁰⁶

Ayat di atas, menjelaskan bahwa berdzikir kepada Allah dapat mendekatkan seorang hamba dengan Tuhannya, kemudian Allah akan mendekati hamba-hamba-Nya untuk melindungi, merahmati dan memberikan kebahagiaan serta kedamaian jiwa, baik di dunia maupun di akhirat.

Secara islami, terapi di atas sesuai dengan yang dianjurkan dalam Al-Qur'an bahwa pemecahan masalah (rohaniah) individu, yaitu dengan berlaku sabar, membaca dan memahami Al-Qur'an, berdzikir atau mengingat Allah.

2. Terapi Perilaku

Terapi perilaku adalah untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi individu supaya yang bersangkutan dapat kembali menjalankan kehidupan sehari-hari baik di rumah, di sekolah atau kampus, di tempat kerja maupun di lingkungan pergaulan sosialnya dengan tenang. Terapi

¹⁰⁶ Departemen Agama, 2005. Hal. 442

perilaku digunakan untuk menghilangkan berbagai bentuk dan gejala kecemasan dengan jalan melatih diri mengadapinya, baik sedikit demi sedikit, dan secara langsung.¹⁰⁷

Hal tersebut di atas, seperti yang dilakukan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi mencoba bersikap percaya diri, tegas terhadap kemalasannya, dan mencari motivasi agar sedikit demi sedikit mampu mengatasi kecemasan yang dihadapinya, sehingga mahasiswa tidak merasa cemas, bisa berkonsentrasi menghafalkan, bisa lulus TOEFL & IMKA, mampu menyelesaikan skripsi sebelum batas kuliah, dan terakhir yang dilakukan setelah usaha adalah berserah diri atau tawakal.

3. Terapi Konseling

Bentuk terapi ini menganut asas psikiatri dengan tujuan mengembalikan kepercayaan diri (*self confidence*) dan memperkuat fungsi ego. Biasanya berupa wawancara atau konsultasi, klien dapat mengemukakan secara bebas dengan jaminan kerahasiaan segala permasalahan, konflik dan uneg-uneg yang berhubungan langsung atau tidak langsung terhadap kecemasan.¹⁰⁸

¹⁰⁷ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 2004, h. 551

¹⁰⁸ Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa, 2004, h. 547

Mahasiswa melakukan terapi ini biasanya dengan teman-teman, keluarga, dan dosen. Mahasiswa menceritakan penyebab kecemasan yang dirasakannya dan orang yang mendengarkan cerita itu memberikan bantuan saran, memotivasi agar kepercayaan diri meningkat, sehingga mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi segera menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa semester akhir. Dalam hal ini lebih berorientasi pada pemahaman individu mengenai keadaan dirinya, baik berupa kelebihan maupun kekurangan yang ada pada individu serta situasi dan kondisinya sehingga mahasiswa semester akhir menyadari kondisi yang dialami. Mahasiswa semester akhir menjadi termotivasi untuk segera menyelesaikan hafalan, TOEFL & IMKA, dan skripsi.

4. Terapi Keluarga

Seseorang mengalami kecemasan dapat disebabkan karena faktor keluarga. Hal ini seperti yang dialami oleh sebagian dari mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, dimana mereka mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studinya dan pada akhirnya keluarga sangat mengarpakan untuk segera menyelesaikan studi, tanpa melihat kemampuan yang dimiliki anaknya. Mahasiswa berusaha memahami kepada keluarganya, bahwa untuk mencapai kelulusan studi tidak semudah yang dibayangkan, dan keluarga seharusnya

memberikan fasilitas dan motivasi supaya anak-anaknya merasa lebih tenang.

Hal di atas, dikaitkan dengan fungsi preventif yang memiliki arti membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah dan dengan fungsi *preservatif*, bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan), serta kebaikan itu mampu bertahan lama, sehingga dengan memberikan bimbingan dan arahan bagi anak-anaknya atau mahasiswa semester akhir agar tetap memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan skripsi.¹⁰⁹ Fungsi ini dapat digunakan sebagai sarana antisipasi terhadap kemungkinan resiko kesulitan yang akan dialami mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, sehingga terapi keluarga dapat memberikan pengarahannya atau motivasi terhadap anak-anaknya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan bukan hanya mengoyak-ngoyak saja tanpa memahami kondisi anaknya.

5. Terapi Relaksasi

Relaksasi yang peneliti amati dari hasil wawancara adalah keadaan rileks atau santai untuk mengurangi ketegangan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang

¹⁰⁹ Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press, 1992, h. 34.

yang sedang mengerjakan skripsi, yang sifatnya lebih individu. Maksudnya adalah cara seseorang dalam mengurangi ketegangan yang dapat menyebabkan kecemasan antara satu orang dengan orang lain berbeda. Relaksasi yang dilakukan mahasiswa misalnya istirahat (santai sejenak), tidur, olah raga, refreking, menyibukkan diri dengan kerja, jalan-jalan, main game, meditasi dan rekreasi religi. Terapi relaksasi bertujuan untuk membantu individu memperoleh kenyamanan, baik fisik maupun mental.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat peneliti simpulkan bahwa:

1. Faktor-faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi adalah sebagai berikut:

- a. Faktor Internal

Faktor Internal yaitu faktor yang memengaruhi kecemasan berasal dalam diri mahasiswa dalam mengalami kecemasan mengerjakan skripsi, seperti; kesulitan dalam mengerjakan skripsi, yaitu proses awal dalam menyusun skripsi, menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi, persyaratan-persyaratan akan melaksanakan ujian skripsi, kebiasaan menunda, menghindari masalah, dan malu.

- b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berasal dari luar diri mahasiswa seperti; masalah standar kompetensi yang paling utama adalah hafalan Al-Qur'an & Hadits, Toefl dan Imka, penyusunan skripsi, kuliah sambil kerja, dan tekanan lingkungan.

2. Solusi yang dilakukan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam menghadapi kecemasan yaitu terapi keagamaan, dilakukan dengan shalat, dzikir, dan berdoa. Terapi perilaku, berusaha untuk selalu percaya diri, tegas terhadap kemalasannya, dan mencari motivasi agar sedikit demi sedikit mampu mengatasi kecemasan yang dihadapinya. Terapi konsultasi, mahasiswa menghadapi kecemasan dengan berkonsultasi atau bercerita dengan teman, dosen, orang tua, atau pembimbingnya. Tetapi keluarga, mahasiswa mengalami rasa cemas salah satu faktornya dari keluarga. Apabila keluarga berperan serta dalam terapi kemenasan maka, cemas yang dirasakan juga akan berkurang. Terapi yang dilakukan misalnya, keluarga ikut memotivasi atau mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya, bukan malah menambah beban hidupnya. Terapi relaksasi, misalnya istirahat (santai sejenak), tidur, refresing, menyibukkan diri dengan kerja, jalan-jalan, main game, meditasi, dan rekreasi religi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat peneliti simpulkan bahwa banyaknya problem kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kecemasan merupakan masalah yang sangat mengganggu apabila pelarian pemecahannya tidak sesuai dengan yang dicemaskan, dan

akhirnya bisa menghambat proses kehidupan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya.

Kepada Keluarga, dosen pembimbing dan teman hendaknya membantu, membimbing, memotivasi, dan mengarahkan mahasiswa dalam penyusunan skripsi dengan penuh kesabaran dan rasa tanggung jawab yang tinggi sehingga mahasiswa merasa nyaman dan pada akhirnya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Bagi mahasiswa, dapat mengetahui gambaran tentang kecemasan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang dalam mengerjakan skripsi, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan acuan, gambaran ketika menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Penutup

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT yang telah menganugerahkan kepada peneliti untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini. Tiada kemudahan setelah kesulitan melainkan atas kehendak Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun dari pembaca sangat penulis harapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. 2003. *Madarijus Shalihin, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Konkrit Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*. ter. Kathur Suhardi, Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Amin, Samsul Munir. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam* Edisi 1, Jakarta: Amzah.
- Arifah, Nur. 2016. *Panduan Mudah & Praktis Menyusun Skripsi-Tesis dan Disertasi Lengkap Dengan Teknik Jitu Menyusun Proposal Agar segera Disetujui*, Yogyakarta: Araska.
- Arikunto, Sugarsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*, Ed. Rev. Cet. Ke-14, Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman dan Septy Ardianty. 2018. *Jurnal : Pengaruh Efektifitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi* di UIN Raden Fatah. Volume 4.
- Bungin, Burhan. 2007. Penelitian kualitatif : *Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya*, Jakarta : Predana Media Group.
- Calvin S. Hall, Freud, terj. Dudi Misky, Freud. 1995. *Seks, Obsesi, Trauma, Dan Katarsis*, Jakarta: Delaptarasa.
- Chaplin, J. P. 1999. *Dictionary of Psychology*. cet. 7, ter. Kartini Kartono, Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Damanuri, Aji. 2010. *Metode Penelitian Muamalah*. Ponorogo: STAIN Ponorogo Press.

- Daradjat, Zakiah. 1989. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Haji Masagung.
- Daradjat, Zakiyah. 1990. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Daradjat, Zakiyah. 2001. *Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Gunung Agung.
- Departemen agama, 2005. Hal 14.
- Djamaluddin, Syekh Muhammad. 1993. *Terjemahan Mauidlotul Mukminin: Bimbingan Orang-Orang Mukmin*. Semarang: As-syifa.
- Durand, V. Mark dan Dacid H. Barlow. 2006. *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Emzir. 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Fahmi, Musthafa. 1997. *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, sekolah, dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Fausiyah, Fitri dan Julianti Widury. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Fauziah, Fitri & Julianty Widuri. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: Universitas Indonesia(UI-Press).
- Feist, Jess dan Gregory J. Feist, 2011. *Theories Of Personality 7 Th Ed* (Teori Kepribadian Edisi 7) Ter Hendriatno, Salemba Humanika, Jakarta, Cet II.
- Firmansyah, Reza. 2014. Kecemasan Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir studi dan Solusinya Perspektif Bimbingan dan Konseling Islam Studi Kasus di Fakultas Dakwah dan

- Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, Skripsi (tidak diterbitkan), Semarang : Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
- Hanurawan, Fattah. 2016. *Metode Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Hartoni, Muhammad Try. 2016. *Skripsi: Kecemasan Bimbingan Skripsi Dan Problem Solving Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi.
- Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hawari, Dadang. 2004., *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta : Dana Bhakti Prima Yasa.
- <https://gurupkn.com/peran-dan-fungsi-mahasiswa-dalam-masyarakat/21/03/201/15:52>.
- Imam Al-Ghazali, 1983. *Taubat, Sabar, dan Syukur*, ter. Nur Hikmah, Jakarta: Tintamas.
- Kartono, Kartini. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju.
- Kuhsairi, Ishaq Husaini. 2012. *Al-Qur'an dan Tekanan Jiwa*. Jakarta: Institute For Islamin Culture dan Thought (IFIC).
- Linayaningsih, Fitria. 2007. *Kecemasan Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegidjopranata dalam Mengerjakan Skripsi*. Skripsi (tidak diterbitkan), Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegidjopranata.
- Masri Singarimbun dan Sofian EfFendi. 1989. *Teknik Penelitian Survei*. Jakarta: LP3ES.

- Moleong, Lexy J. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musfir bin Said Az-Zahrani. 2005. *Konseling Terapi*, Terjemahan Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, Jakarta: Gema Insani, Cet. 1.
- Muslim, Sri Banun. Dkk. 2014. Pergeseran Identitas Mahasiswa: Korelasi Religiusitas dan Perilaku Mahasiswa IAIN Mataram” dalam *Jurnal Penelitian Keislaman* Vol. 10 No. 2.
- Nevid, Jeffrey S. Dkk, 2005. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Nevid, S. Jeffrey. Dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima Jilid 1, Yogyakarta: Erlangga.
- Purhantara, Wahyu. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Bisnis*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ramaiah, Savitri. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor..
- Safaria, Tiantoro dan Norfrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. 1, Cet.1. Bumi Aksara: Jakarta.
- Satori, Djama'an dan Aan Komariah, 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Sayogi, Sindhu Mahfudin. 2011. *Hubungan konsep diri dengan tingkat kecemasan usia lanjut dalam menghadapi kematian di Desa Gembong kecamatan Gembong Kabupaten Pati*. Skripsi

(tidak diterbitkan), Semarang : Universitas Muhammadiyah Semarang.

Semiun, Yustinius. 2006. *Kesehatan Mental 1*, Yogyakarta: Kanisius.

Semiun, Yustinius. 2006. *Kesehatan Mental 2*, Yogyakarta: Kanisius.

Subagyo, Joko. 1991. *Metode Penelitian : Dalam Teori dan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sugiono. 1991. *Metode Penelitian: Dalam Teori Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta.

Sulaiman. 2014. *Diklat Perkuliahan Metodologi Penelitian Kualitatif*, Semarang; IAIN Walisongo.

Sururin. 2004. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Suryabrata, Sumadi. 1995. *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Syukur, Amin. 2010. *Sufi Healing*. Semarang:IAIN Walisongo Semarang.

Tim Penyusun. 2015. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.

Ulama'I, Hasan Asy'ari. Dkk. 2013. *Pedoman penulisan Skripsi*, Semarang : Fakultas Ushuludin IAIN Walisongo Semarang.

Lampiran 1

INSTRUMEN WAWANCARA

1. Bagaimana perasaan anda menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
2. Apakah anda merasa cemas, khawatir, tidak tenang, ragu, gelisah, dan bimbang? atau mungkin anda memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir), kurang percaya diri, gugup apabila tampil di muka umum (demam panggung)?
3. Faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecemasan yang anda alami sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
4. Bagaimana upaya solusi yang anda lakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan kecemasan yang anda alami?

**Daftar Responden Penelitian Mahasiswa FUHUM di UIN
Walisongo Semarang**

No.	Nama	Jenis Kelamin	Angkatan	Alamat
1	Nana	Perempuan	2015	Kebumen, JawaTengah
2	Sahal	Laki-laki	2015	Sayung, Jawa Tengah
3	Siska	Perempuan	2015	Rembang, Jawa Tengah
4	Nilna	Perempuan	2015	Demak, Jawa Tengah
5	Nida	Perempuan	2015	Boyolali, Jawa Tengah
6	Ilmi	Perempuan	2015	Semarang, Jawa Tengah
7	Alfi	Perempuan	2015	Gresik, Jawa Timur
8	Puji	Perempuan	2015	Semarang, Jawa Timur

Nama : Nana

Angkatan : 2015

Tanggal : 17 April 2019

P : Assalamualaikum, mbak Nana. Bagaimana kabarnya? Dan makasih atas kesediannya ya mbak?

N : Waalaikum salam, dek. Alhaldulilah sehat, ya sama-sama dek. Langsung mulai aja dek, mumpung masih sepi.

P : Okey mbak, terimakasih banyak sebelumnya. Apa yang mbak Nana rasakan selama menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?

N : Ya dek, pada saat saya akan mengerjakan skripsi merasa bingung, mahasiswa harus mengajukan judul sebagai tahap awal untuk mengerjakan skripsi. Sampai saat ini skripsi saya masih ada kendala bertemu dengan kedua dosen pembimbing, belum lagi masalah TOEFL yang belum lulus. Rasanya itu penuh dengan ketidak tenangan dan khawatir apabila saya nggak bisa menyelesaikannya dek.

P : Apakah mbak Nana merasakan cemas, tertekan, tidak tenang, gelisah, khawatir, bimbang, kurang percaya diri, dan memandang masa depan terasa was-was?

N : Dikatakan cemas iya mungkin ya, soalnya perasaan cemas kan banyak ya, salah satunya ya tidak tenang tadi, gelisah, tertekan, khawatir, pas lagi intropeksi diri, dan malu.

- P : Faktor apa saja yang menyebabkan mbak Nana merasakan tidak tenang tadi, gelisah, tertekan, khawatir, pas lagi intropeksi diri, dan malu? Apakah standar kompetensi seperti hafalan, TOEFL & IMKA dan penulisan skripsi mempengaruhi?
- N : Tentu saja kalau yang kamu sebutkan tadi sangat mempengaruhi dek. Dalam mengerjakan skripsi, banyak sekali gangguan-gangguan perasaan dalam diri saya dek, karena saya anak pertama yang dituntut untuk segera menyelesaikan studi, namun apa daya saya sampai saat ini masih belum memiliki sertifikat TOEFL sebagai syarat berkas untuk ujian Munaqosah.
- P : Bagaimana Upaya solusi yang dilakukan mbak Nana dalam menghadapi rasa cemas sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisngi Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
- N : Merubah kebiasaan buruk, jangan menunda mengerjakan skripsi, konsultasi ke dosen pembimbing dan teman yang lebih mampu, berdoa, beribadah lebih ditekunkan, tapi kadang saya malu sama Allah kalau mau berdoa yang berlebihan.
- P : Okey, saya rasa cukup. Terimakasih atas waktu dan bantuannya sudah bersedia saya wawancarai. Wassalamualaikum.

Nama : Siska
Angkatan : 2015
Tanggal : 29 April 2019

- P : Assalamualaikum, mohon maaf apakah ini benar yang namanya mbak Siska?
- N : Benar mbak, ini mbak yang tadi WA saya kan? Dan silahkan mba kalau mau wawancara, saya sudah siap.
- P : Okey, mbak. Terimakasih sebelumnya, karena mba Siska sudah bersedia saya wawancarai. Bagaimana perasaan mbak Siska menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
- N : Saya kalau melihat teman-teman yang sudah lulus merasa ingin segera bisa lulus seperti mereka, saya juga merasa malu, tapi bagaimana lagi mbak, masih banyak tanggungan.
- P : Tanggungan seperti apa ya mas? Dan apakah sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi merasa cemas, tertekan, tidak tenang, gelisah, khawatir, bimbang, kurang percaya diri, dan memandang masa depan terasa was-was?
- N : Tanggungan hafalan mbak, Saya skripsinya sudah selesai mbak, tapi hafalannya yang belum, jadi saya mengerjakannya satu-satu tidak bisa bareng, karena syarat untuk bisa ujian munaqosah saya harus selesai hafalan. Pasti merasakan mbak,

sepertinya kebanyakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga akan merasakan yang mbak sebutkan.

P : Faktor apa saja yang menyebabkan rasa cemas yang mbak Siska alami sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?

N : Saya merasa faktor yang menyebabkan kecemasan dan mengalami keterlambatan studi ini, karena faktor hafalan saya mbak. Hafalan saya memang sangat kurang baik, apalagi saya besiknya dari SMA, nggak pernah mondok (pondok pesantren), dan yang kedua proses bimbingan dengan kedua dosen pembimbing yang berbeda pendapat. Tapi, kalau saya pribadi kemampuan dalam hafalan dan memahami perbedaan pendapat antara kedua dosen pembimbing masih kurang, namun masih bisa saya siasati mbak.

P : Bagaimana upaya solusi yang mbak Siska lakukan untuk menghadapi rasa cemas yang mbak Siska alami? Dan kalau upaya Rohani atau menurut keyakinan agama mbak Siska seperti apa?

N : Pertama menenangkan diri, berfikir atau introspeksi diri, masalah harus dihadapi tidak untuk dihindari, mengerjakan tugas yang belum selesai jangan meunda, menemui pembimbing, ingat tanggung jawab. Dari segi agama seperti shalat, dzikir biar adem pikiran dan tenang batinnya.

P : Saya rasa sudah cukup informasi yang saya butuhkan dan terimakasih banyak mbak Siska sudah bersedia saya wawancarai. Mohon maaf telah mengganggu waktunya. Wassalamualaikum.

Nama : Nilna
Angkatan : 2015
Tanggal : 16 Mei 2019

P : Assalamualaikum, mohon maaf mengganggu waktunya sebentar mbak Nilna untuk wawancara penelitian saya tentang kecemasan mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?

N : Waalaikumsalam mbak, boleh kok. Ya silahkan dimulai saja mbak.

P : Bagaimana perasaan mbak Nilna menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?

N : Saya dalam hal mengerjakan skripsi itu susah-susah sulit mbak. Susah apabila kemampan mepet, tapi usahanya untuk bisa sedikit, mudah apabila kemampuan mepet tapi masih mau mencari jalan untuk mengerjakannya. Tapi saya masih kurang dalam hal usahanya mbak, bingung mbak, dan akhirnya saya mengulur waktu lulusnya.

P : Apakah mbak Nilna sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi ini merasakan cemas, tertekan, tidak tenang, gelisah, khawatir, bimbang, kurang percaya diri dan memandang masa depan terasa was-was?

- N : Dikatakan cemas mungkin iya mbak, soalnya perasaan cemas kan banyak ya, salah satunya ya tidak tenang tadi, gelisah, tertekan, khawatir, pas lagi introspeksi diri, dan malu-malu.
- P : Faktor apa sajakah yang mempengaruhi kecemasan yang mbak Nilna alami sebagai FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
- N : Kalau saya, faktor hafalan tidak begitu berpengaruh terhadap keterlambatan studi sampai semester IX. Saya hafalan sudah selesai, namun belum bisa mengikuti wisuda karena masalah kuota. Kuota yang ditawarkan kurang dalam pendapat saya, ya pada akhirnya saya menganggur, dan disisi lain hal itu membuat saya sering tidak tenang dan tertekan.
- P : Bagaimana Upaya solusi yang mbak Nilna lakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa cemas yang anda alami itu? Menurut perspektif agama islam apa saja?
- N : Paling ketemu teman, jalan-jalan, shopping. Tapi kalau dalam islami ya berdoa, baca Al-Qur'an, Shalat, dan intinya mendekatkan diri pada Allah.
- P : Saya rasa sudah cukup informasi yang saya harapkan, dan terimakasih mbak Nilna sudah bersedia. Mohon maaf telah mengganggu waktunya. Wassalamualaikum.

Nama : Nida
Angkatan : 2015
Tanggal : 31 Mei 2019

- P : Namanya siapa mbak?
- N : Nida mbak, mulai sekarang atau kapan?
- P : Sekarang mbak.
- N : Apa pertanyaannya?
- P : Bagaimana perasaan mbak Nida selama menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
- N : Kalau saya melihat atau mengerti teman-teman yang sudah lulus, padahal daftar bareng, kumpul bareng, belajar bareng, tapi kok lulusnya berbeda, saya tidak lulus-lulus. Memang itu sebuah pilihan mbak, tapi seandainya sudah usaha tetapi belum bisa lulus akan menjadi tekanan sendiri mbak. Apalagi kalau teman-teman sukanya menjatuhkan, tidak membantu atau tidak memberikan motivasi kan rasanya tidak enak di hati.
- P : Apakah tidak pernah merasa tidak tenang atau khawatir, gelisah gitu mbak?
- N : Tidak mbak
- P : Apakah mbak Nida kuliah nyambi kerja? Kalau ya, apakah itu mengganggu mbak Nida?

- N : Saya merasa senang-senang saja dan tidak merasa terbebani kuliah sambil kerja. Alhamdulillah saat ini saya sudah memiliki usaha sendiri berupa makanan. Saya saat ini mengalami keterlambatan kuliah sampai semester akhir ini, disebabkan karena pilihan saya sendiri. Jadi tidak ada masalah, dan skripsi saya juga sudah sampai bab II, jadi Insyallah semester ini kalau tidak ada halangan bisa selesai.
- P : Berbagi cara atau upaya mbak Nida yang dilakukan untuk mengatasi ras cemas atau terhindar dari cemas?
- N : Mencari ketenangan hati, shalat, doa, refreshing. Sudah itu saja, dan yang paling utama adalah masa ikhtiar.

Nama : Sahal
Angkatan : 2015
Tanggal : 14 Juni 2019

- P : Assalammualaikum, ini bener mas Sahal?
- N : Iya mbak, gimana? Apa yang bisa saya bantu?
- P : Sebelumnya terimakasih banyak ya mas, sudah mau saya wawancarai. Bisa langsung ita mulai mas?
- N : Iya, silahkan mbak.
- P : Mas Sahal, bagaimana perasaan njenengan selama menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
- N : Saya terkadang merasa malas mengerjakan skripsi yang disebabkan susah konsentrasi dan akhirnya membayangkan tidak bisa, hal yang saya kerjakan itu sulit jadi ya saya menunda-nundanya.
- P : Apakah mas Sahal mengalami cemas, tidak tenang, khawatir, takut, merasa tertekan, dan bahkan mungkin memandang masa depan dengan ragu atau was-was gitu mas?
- N : Merasa cemas pasti ya, tapi dalam kategori yang ringan mbak, nggak sampai yang ketakutan, atau berlebihan gitulah.
- P : Mas, boleh tau faktor-faktor apa saja yang membuat mas Sahal merasa cemas?
- N : Faktor yang pertama skripsi mbak, bagi saya pribadi skripsi sangat sulit dihadapi karena takut tidak dapat menyelesaikan

skripsi. Kalau mau mengerjakan skripsi saya harus mencari tempat yang tenang, supaya mendapatkan inspirasi/motivasi dan merasa tidak dikejar-kejar dengan skripsi lagi. Jadi perasaan saya menjadi tenang, tidak cemas, dan tidak merasa takut lagi sehingga bisa mengerjakan skripsi, walaupun untuk bimbingan sering susah bertemu dengan dosen pembimbing mbak.

P : Terus upaya solusi apa yang mas sahal lakukan untuk menyikapi hal itu mbak? kalau secara islami apa mbak?

N : Paling main, refreshing, kalau secara islami apa yaa mbak? Berdo'a, shalat, berusaha untuk tetap berusaha menyelesaikan skripsi, konsultasi sama teman atau sharing mbak biar dapat pencerahan, hehe..

P : Mas, saya rasa sudah cukup, terimakasih banyak ya mas. Kapan-kapan kalau mau-tanya-tanya lagi nggak-nggak apa ya? Wassalamualaikum.

Nama : Ilmi
Angkatan : 2015
Tanggal : 24 Juni 2019

- P : Assalamualaikum, benar ini namanya mbak Ilmi? Yang mau saya wawancarai?
- N : Iya dek, piye? Tentang apa penelitianmu? Biasa wae ya gas ah formal wawancarane.
- P : Iya mbak, terserah mbaknya. Nyamannya bagaimana manut. Yang penting mbak Ilmi mau berbagi informasi sama saya. Hehe. Rasane piye jadi Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang seng ngerjakno skripsi?
- N : Proses saya mengerjakan skripsi, ya samalah dengan kamu dek, mengajukan judul ke sekretaris jurusan dan ketua jurusan. Kalau sudah diterima mendapat pembimbing, tapi terkadang pembimbing satu dengan pembimbing dua ada perubahan judul yang disebabkan perbedaan pemikiran.
- P : Pernah gak merasakan tidak tenang, cemas, khawatir, takut, atau gelisah gitu?
- N : Ya, tentu kalau tidak tenang, grogi, malu ketemu teman, jantung dag dig dug, gelisah, khawatir itu pasti.
- P : Ngunu kuwi disebabke apa wae mbak?
- N : aku sampai bertahan pada semester IX ini karena skripsiku kurang efektif dalam mengerjakan dek, karena ganti subyek

penelitian 3 kali itu tidak sedikit menurutku. Apalagi kalau mengulang terus penelitannya, mumet (pusing, kebingungan).

P : Upaya solusi apa wae mbak, sing sampean lakukan untuk menghadapi rasa cemas sebagai mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?

N : Saya ketika merasa sulit mengerjakan skripsi merasa bosan, akhirnya tugas itu saya tinggalkan atau abaikan dengan refresing jalan-jalan atau makan-makan

P : Okey mbak, matur nuwun banget ya mbak. Atas info-infonya. Wassalamualikum.

Nama : Alfi
Angkatan : 2015
Tanggal : 16 Juni 2019

- P : Selamat siang mbak? Boleh kenalan dulu mas? Nama saya Eva dan mohon maaf mengganggu waktunya sebentar.
- N : Siang juga mbak. Boleh, nama saya Alfi. Tidak apa-apa santai saja mbak, tadi Cuma ngerjain skripsi sebisanya. Langsung dimulai mbak?
- P : Iya mbak, langsung saja. Supaya segera selesai. hehe. Bagaimana perasaan mbak Alfi selama menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang Sedang Mengerjakan Skripsi?
- N : Di bilang cemas ya cemas dibilang tidak ya gitlah pokoknya, khawatir, kurang percaya diri, tertekan, dan gelisah kadang juga galau hehe.
- P : Faktor apa sajakah yang menyebabkan mbak Alfi merasa cemas?
- N : sering menunda karena kemampuan yang kurang malah membuat terasa malas untuk segera mengerjakan skripsi, tapi disisi lain masih merasa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tanggung jawab itu, jadi mau tidak mau masih berusaha untuk menyikapinya.
- P : Bagaimana upaya solusi yang dilakukan dalam menghadapi rasa cemas?

- N : Meluangkan waktu buat mengerjakan skripsi untuk bisa fokus menyelesaikan skripsi, mendekatkan diri kepada Allah, kalau saya seringnya melakukan ibadah shalat dan Ziarah sebagai refresing religi.
- P : Okey mbak, terimakasih atas waktunya dan informasinya. Selamat beraktifitas lagi.

Nama : Puji
Angkatan : 2015
Tanggal : 16 Juni 2019

- P : Assalammualaikum, mbak Puji sudah bisa dimulai?
- N : Sudah, silahkan.
- P : Bagaimana perasaan mbak Puji selama menjadi mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang yang sedang mengerjakan skripsi?
- N : sebagai semester akhir ini, yang saya rasakan cemas, karena memikirkan banyak tanggung jawab.
- P : Apakah mbak Puji merasakan cemas, tidak tenang, tertekan, gelisah, khawatir, bimbang, kurang percaya diri, dan memandang masa depan terasa was-was?
- N : Rasa malu pasti ada, ketika bertemu dengan teman seangkatan dan adik kelas yang kenal dengan saya. Tapi kalau tidak kenal ya saya tidak begitu peduli, dan yang paling memalukan lagi ketika bertemu dengan pembimbing atau orang tua, ditanya kapan lulus?
- P : Faktor apa sajakah yang menyebabkan kecemasan yang mbak Puji alami?
- N : Faktor lingkungan seperti keluarga dan teman, itu sangat mempengaruhi mbak. Orang tua saya sangat mengharapkan sekali untuk segera lulus, karena saya anak pertama dari 3 bersaudara. Ya saya mengerti, saya harus menggantikan posisi

orang tua untuk adik-adik saya. Saya di sini juga berusaha semaksimal mungkin untuk segera lulus, tapi kalau ditekan terus malah justru membuat saya semakin tidak tenang dalam mengerjakan skripsi

P : Bagaimana upaya solusi yang dilakukan mbak puji menghadapi rasa cemas?

N : Berusaha mengerjakan skripsi sampai selesai, mendekatkan diri kepada Allah, dan jangan menunda.

P : Terimakasih mbak, sudah mau ketemu dengan saya. Dan terimakasih informasinya. Wassalammualaikum

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Eva Rusdiana Puspitasari
Nim : 1504046084
TTL : Bojonegoro, 24 Januari 1997
Nama Ayah : Ruskijan
Nama Ibu : Sariyem
Email : Erusdiana62@gmail.com
Alamat : Dk. Klewer RT. 13 RW. 03 Ds. Sumberagung
Kec. Kepohbaru Kab. Bojonegoro Jawa Timur

PENDIDIKAN

1. Tk Tunas Bangsa Sumberagung Bojonegoro lulus tahun 2003
2. SD Negeri Sumberagung Bojonegoro lulus tahun 2009
3. SMP Negeri 2 Kepohbaru Bojonegoro lulus tahun 2012
4. SMA Negeri 1 Kepohbaru Bojonegoro lulus tahun 2015
5. Fakultas Ushuludin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang lulus tahun 2019

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya, kepada yang berkepentingan harap maklum.

Semarang, 25 Oktober 2019
Hormat saya

Eva Rusdiana Puspitasari